

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

**Postoje žáků Integrované střední školy Rakovník ke
zdraví a zdravému životnímu stylu**

Romana Polcarová

Katedra pedagogiky

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Michal Zvírotský, Ph.D.

Studijní program: Učitelství praktického vyučování a odborného
výcviku

2014

Název bakalářské práce v českém jazyce:

Postoje žáků Integrované střední školy ke zdraví a zdravému životnímu stylu

Název bakalářské práce v anglickém jazyce:

Attitudes of Students of Integrate High School in Rakovník to Health and Healthy Lifestyle

Klíčová slova v českém jazyce:

Zdraví, zdravý životní styl, primární prevence, škola, sport

Klíčová slova v anglickém jazyce:

Health, Health Lifestyle, Primary Prevention, School, Sport

Jméno autora: Romana Polcarová

Jméno vedoucího práce: PhDr. Michal Zvírotský, Ph.D.

Studijní obor: Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Typ práce: Bakalářská práce

Anotace v českém jazyce:

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí a to do teoretické a praktické. Teoretická část je zaměřena na trendy ve výživě, odborné požadavky v gastronomii, bezpečnost práce a ochrany zdraví při práci a na zdravý životní styl studentů Integrované střední školy Rakovník (ISŠ). Také se zabývá primární prevencí sociálně patologických jevů u studentů ISŠ Rakovník. Praktická část zahrnuje výzkum, který hodnotí přístup životního stylu žáků na střední škole.

Anotace v anglickém jazyce:

There are two parts in this bachelor thesis – the theoretical and the practical part. Some food trends, special gastronomy standards, occupational health and safety system and the Integrate School students health lifestyle are described in the theoretical part of this bachelor thesis. The primary prevention of the socially pathological phenomena appearing in behaviour of the Integrate School students is also described here. A survey is described in the practical part of this bachelor thesis. This survey assesses the Integrate school students attitude towards their health and their health lifestyle.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Postoje žáků Integrované střední Rakovník ke zdraví a zdravému životnímu stylu“ vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů literatury. Dále prohlašuji, že tato bakalářská nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum: 30.března 2014

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování panu PhDr. Michalovi Zvírotskému, Ph.D. za jeho cenné rady a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

.....
podpis

Anotace

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí a to do teoretické a praktické. Teoretická část je zaměřena na trendy ve výživě, odborné požadavky v gastronomii, bezpečnost práce a ochrany zdraví při práci a na zdravý životní styl studentů Integrované střední školy Rakovník (ISŠ). Také se zabývá primární prevencí sociálně patologických jevů u studentů ISŠ Rakovník. Praktická část zahrnuje výzkum, který hodnotí přístup životního stylu žáků na střední škole.

Cíl práce: Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké postoje a návyky mají současní žáci z hlediska zdravého životního stylu a jak se k němu staví. Dalším cílem je zjištění přístupu žáků ke sportovním aktivitám na škole.

Klíčová slova: Zdraví, zdravý životní styl, primární prevence, škola, sport

The anotation

There are two parts in this bachelor thesis – the theoretical and the practical part. Some food trends, special gastronomy standards, occupational health and safety system and the Integrate School students health lifestyle are described in the theoretical part of this bachelor thesis. The primary prevention of the socially pathological phenomena appearing in behaviour of the Integrate School students is also described here. A survey is described in the practical part of this bachelor thesis. This survey assesses the Integrate school students attitude towards their health and their health lifestyle.

The goal of this bachelor thesis: The goal of this bachelor thesis is to discover the current students attitudes and habits towards the health lifestyle and also towards the sport activities at the particular school.

Key words in English: Health, Health Lifestyle, Primary Prevention, School, Sport

Obsah

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 PROFIL ABSOLVENTA INTEGROVANÉ STŘEDNÍ ŠKOLY (ISŠ) RAKOVNÍK .	10
1.1 65-51-H/ 01 KUCHAR, KUCHARKA – ČÍŠNÍK, SERVÍRKA.....	10
2 VZDĚLÁVÁNÍ PRO ZDRAVÍ.....	11
3 ODBORNÉ POŽADAVKY	12
3.1 Uplatnění požadavků na hygienu v gastronomii a na trendy ve výživě	12
3.2 Ovládání přípravy pokrmů a technologie	13
3.3 Dodržení bezpečnosti práce a ochrany zdraví při práci.....	15
4 BEZPEČNOST PRÁCE A OCHRANA ZDRAVÍ (BOZP) PŘI PRÁCI ISŠ RAKOVNÍK	15
4.1 Povinnosti ISŠ Rakovníka, zaměstnanců na úseku BOZP	18
4.2 Zakázané práce mladistvých na odborném výcviku	20
5 PRIMÁRNÍ PREVENCE SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝCH JEVŮ U STUDENTŮ	20
ISŠ RAKOVNÍK	20
Ochrana před sociálně patologickými jevy	20
5.1 Vymezení základních pojmů	21
5.2 Začlenění primární prevence sociálně patologických jevů u žáků do školních vzdělávacích programů.....	23
5.3 Návykové látky.....	25
5.4 Poruchy příjmu potravy	28
5.5 Adaptační kurz.....	32
6 PROJEKTY NA ISŠ RAKOVNÍK	33
6.1 Česko se hýbe ve školách plných zdraví	33
6.2 Centra sportu Asociace školních sportovních klubů (AŠSK) ČR	33
6.3 Asociace školních sportovních klubů (AŠSK) a zapojení ISŠ Rakovník	35
6.4 Volejbal do škol.....	36
7 Tělesná aktivita.....	38
8 PROGRAMY OCHRANY A PODPORY ZDRAVÍ.....	39
8.1 Národní program obnovy a podpory zdraví ČR	39
8.1.1 Zdravá rodina	41
8.1.2 Zdraví a jeho podpora	41
8.1.3 Zdravá škola.....	42
8.1.4 Zdraví a podpora ve škole.....	43
8.1.5 Význam zdravého životního stylu	44
8.1.6 Pojem zdravá výživa	44
PRAKTICKÁ ČÁST	46
1 VÝZKUM.....	46

1.1 Popis respondentů a sběr dat	46
1.2 Analýza a výsledky výzkumného šetření	48
1.3 Shrnutí a závěr výzkumu	62
ZÁVĚR.....	64

ÚVOD

Asi spoustu lidí, stejně jako mě, zajímá, jaká je definice zdraví a zdravého životního stylu. Podle Machové (2009, s. 12) patří zdraví k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka.

Zdraví lze volně definovat negativně, jako nepřítomnost nemoci nebo poruchy, nebo pozitivně, jako pocit pohody a to tělesné, duševní i duchovní (PETRÁSEK, 2004, s. 11).

Životní styl můžeme definovat takto: Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností) (MACHOVÁ, 2009, s. 16).

Bylo zjištěno, že životní styl má ze všech tří zevních faktorů¹ na zdraví největší vliv. Je proto nutné, aby výchova ke zdravému životnímu stylu a k odpovědnosti za vlastní zdraví byla součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole. Jeho pozitivní působení se však uplatňuje v komplexním dodržování správných zásad a jednotlivé jeho součásti nelze od sebe oddělovat (MACHOVÁ, 2008, s. 242).

Ve své bakalářské práci „Postoje žáků Integrované střední školy Rakovník ke zdraví a zdravému životnímu stylu“, která je rozdělena do dvou částí a to teoretické a praktické, se zajímám o to, jaký mají žáci oboru kuchař - číšník na naší škole vztah ke svému zdraví a zdravému životnímu stylu a zda škola vede žáky k tomu, aby dodržovali bezpečnost práce a ochranu zdraví na pracovišti.

Dále jsem se zaměřila na primární prevenci sociálně patologických jevů u studentů ISŠ Rakovník. U tohoto tématu jsem se zmínila o návykových látkách, které jsou u mnoha mladých lidí fenoménem dnešní doby. Také poruchy příjmu potravy se řadí do sociálně patologických jevů a zahrnují dvě poruchy příjmu potravy a to mentální anorexii a mentální bulimii.

¹ Zevní faktory se člení do tří základních skupin: 1. životní styl

2. kvalita životního a pracovního prostředí

3. úroveň zdravotnictví a kvalita zdravotní péče

Nedílnou součástí ISS Rakovník je adaptační kurz, který probíhá vždy na začátku školního roku. Myslím si, že je velkým přínosem pro naše studenty a zároveň i pedagogy, neboť umožňuje vzájemné poznání se mezi sebou mimo prostor školního prostředí.

Také jsem se zajímala, zda jsou na ISS Rakovník realizovány některé projekty, které jsou zaměřeny na zdraví. Naše škola je členem AŠSK² a velmi se podílí na vytváření kladného vztahu studentů ke sportovním aktivitám. Snaží se u studentů vzbudit sportovního ducha, podle výstižného přísloví: „Ve zdravém těle zdravý duch“.

V poslední kapitole se nachází seznámení s programy ochrany a podpory zdraví.

Praktická část je zaměřena na vyhodnocení dotazníkového šetření, které proběhlo na Integrované střední škole Rakovník. Sestavený dotazník napomáhá k vyhodnocení a vyjádření názorů studentů a zjišťující souvislost mezi zdravím, zdravím životním stylem, sportem, trávením volného času a negativními vlivy u studentů ISS Rakovník.

² Asociace školních sportovních klubů

TEORETICKÁ ČÁST

1 PROFIL ABSOLVENTA INTEGROVANÉ STŘEDNÍ ŠKOLY (ISŠ) RAKOVNÍK

1.1 65-51-H/ 01 KUČAŘ, KUČAŘKA – ČÍŠNÍK, SERVÍRKA

Učební obor je zaměřen na oblast společného stravování, velký důraz je kladen na odborné předměty technologie, stolničení a odborný výcvik. Žáci si osvojí techniky zpracování potravin a nápojů z mnoha hledisek, dovedou sestavit jídelní a nápojové lístky podle gastronomických pravidel, zvládnou obsluhu před hostem, umí kalkulovat ceny, osvojí si profesní chování a společenské vystupování. Jsou schopni poskytovat informace o podávaných jídlech a nápojích a zvládnou mnoho dalších odborných dovedností.

Součástí závěrečných zkoušek tohoto učebního oboru je sestavení menu a příprava slavnostní tabule na zvolené téma např. Vánoce, svatební hostina, zvěřinové hody, narozeninová oslava apod.

Tento tříletý učební obor je zakončený závěrečnými zkouškami. Absolvent získá střední odborné vzdělání.

Absolvent se uplatní při výkonu povolání kuchař nebo číšník zejména v pozici zaměstnance ve velkých, středně velkých i malých provozech. Po získání nezbytné praxe v oboru je připraven na soukromé podnikání v pohostinství.

ISŠ zajišťuje bezpečné prostředí pro vzdělání žáků, podporuje jejich zdravý psychický a fyzický vývoj a zajišťuje rovný přístup ke vzdělání v průběhu celého studia.

2 VZDĚLÁVÁNÍ PRO ZDRAVÍ

Oblast vzdělávání pro zdraví si klade za cíl vybavit žáky znalostmi a dovednostmi potřebnými k preventivní a aktivní péči o zdraví a bezpečnost, a tak rozvinout a podpořit jejich chování a postoje ke zdravému způsobu života a celoživotní odpovědnosti za své *zdraví*. Vede žáky k tomu, aby znali potřeby svého těla v jeho duševní jednotě a rozuměli tomu, jak působí:

- výživa
- životní prostředí
- dodržování hygieny
- pohybové aktivity
- pozitivní emoce
- překonání negativních emocí a stavů

Důraz se klade na výchovu proti závislostem (na alkoholu, tabákových výrobcích, drogách, hracích automatech, počítačových hrách aj.), proti médii vnucovanému ideálu tělesné krásy mladých lidí a na výchovu k odpovědnému přístupu k sexu.

V tělesné výchově se usiluje o výchovu a vzdělávání pro celoživotní provádění pohybových aktivit a rozvoj pozitivních vlastností osobnosti. Žáci jsou vedeni k pravidelnému provádění pohybových činností, ke kvalitě v pohybovém učení, jsou jim vytvářeny podmínky k prožívání pohybu a sportovního výkonu, ke kompenzování negativních vlivů způsobu života a ke spolupráci při společných činnostech³.

³ www.zpd.nuov.cz

3 ODBORNÉ POŽADAVKY

3.1 Uplatnění požadavků na hygienu v gastronomii a na trendy ve výživě

Absolvent musí:

- a) uplatňovat požadavky na hygienu v gastronomii
- b) mít přehled o výživě a znát zásady racionální výživy, alternativní způsoby stravování a druhy diet
- c) porozumět souvislosti mezi správnou výživou spojenou se zdravým životním stylem a předcházet nemocem
- d) znát způsoby skladování potravin a nápojů
- e) rozlišit vlastnosti a technologickou využitelnost základních druhů potravin a nápojů
- f) sestavit jídelní a nápojové lístky podle gastronomických pravidel a pravidel racionální výživy, sestavit menu

Věda, která se zabývá procesem výživy člověka vzhledem k jeho zdravotnímu stavu, se nazývá hygiena výživy. Jejím hlavním úkolem je sledovat:

- vliv jednotlivých složek potravy na činnost organismu, přiměřenost výživy vzhledem k zdravotnímu stavu člověka i prostředí, v němž žije
- kvalitu surovin používaných pro přípravu pokrmů, včetně jejich zdravotní nezávadnosti a užívání různých způsobů přípravy pokrmů
- hygienu skladování poživatin, potravinářských výroben a prodeje potravinářských výrobků

(MARÁDOVÁ, 1992, s. 6)

Z činitelů zevního prostředí, které velmi závažně ovlivňuje zdraví člověka, patří významné místo výživě. Odolnost proti chorobám, délka života, celková schopnost a výkonnost člověka závisí především na výživě. Člověk musí jíst a pít, aby mohl žít a pracovat. Bez dostatečné výživy nemůže být živ a bez vhodné výživy nemůže zůstat zdravý. Složení lidského těla proto závisí na přijímané potravě. Vhodnou výživou lze ovlivnit obranyschopnost organismu proti škodlivinám prostředí.

Racionální výživa představuje prostředek k udržení zdraví člověka, jeho pracovní výkonnosti, k prodloužení věku, zvýšení životní úrovně a dosažení plnějšího a šťastnějšího života (SEDLÁČKOVÁ, 1992, s. 7).

3.2 Ovládání přípravy pokrmů a technologie

Absolvent musí:

- a) používat a udržovat technická a technologická zařízení v gastronomickém provozu
- b) seznámit se s klasickými i moderními technologickými postupy přípravy pokrmů teplé a studené kuchyně i různých nápojů
- c) ovládat způsob přípravy běžných pokrmů české i zahraniční kuchyně, kontrolovat kvalitu
- d) ovládat technologické postupy přípravy, správně uchovávat pokrmy a esteticky dohotovovat a expedovat výrobky

Dnešní šéfkuchař již dávno není tím šéfkuchařem, který se po léta zabýval vařením. Je manažerem, který zachází s velkými finančními prostředky jak z pohledu nákupu surovin, tak i vybavení výroby technologiemi a ostatním majetkem. Vede lidi, a tak přebírá více odpovědnosti, o kterou se musí dělit se svými spolupracovníky. Ona „řemeslná dovednost“ sehrává významnou úlohu v profesním vedení lidí, v prosazování vůdcovství a v motivaci. Řemeslně zručný člověk má nejlepší předpoklady ke koučování, protože ovládá proces vaření, obsluhy, přípravy a další procesy, ve kterých uplatní svou znalost a pomůže bez konfliktu

překonat problémy se zaručením trvalé kvality či bezporuchovosti finálního produktu (ŠTĚTINA, 2002, s. 19).

3.3 Dodržení bezpečnosti práce a ochrany zdraví při práci

Absolvent musí:

- a) dodržovat základní právní předpisy týkající se bezpečnosti a ochrany zdraví při práci
- b) dodržovat bezpečnost a hygienu jak osobní, tak i hygienu prostředí, ve kterém se pokrmy připravují
- c) chápat bezpečnost práce jako nedílnou součást péče o zdraví své i spolupracovníků (i dalších osob vyskytujících se na pracovištích)
- d) osvojit si zásady a návyky bezpečné a zdravé neohrožující pracovní činnosti včetně zásad ochrany zdraví při práci
- e) být vybaven vědomostmi o zásadách poskytování první pomoci a dokázat první pomoc sám poskytnout

4 BEZPEČNOST PRÁCE A OCHRANA ZDRAVÍ (BOZP) PŘI PRÁCI ISŠ RAKOVNÍK

BOZP představuje v naší organizaci nejen opatření pro prevenci pracovních úrazů, ale i prevenci pracovních rizik, v zájmu zabránění ohrožení zdraví a životů osob, životního prostředí a majetku. V tomto duchu jsou uvedená zákonná opatření zahrnuta jako součást vnitropodnikových procesů, řízení, činností, mechanismů, kontrol.

Podle školního řádu ISS Rakovník⁴ musí být žáci na počátku školního roku poučeni a seznámeni s BOZP zejména: a) se školním řádem

b) se zásadami bezpečného chování ve třídě, na chodbách, schodištích, v šatnách, při příchodu i odchodu ze školy a na veřejných prostranstvích

c) se zákazem přinášet do školy věci, které nesouvisejí s vyučováním

d) s postupem při úrazech

e) s nebezpečím vzniku požáru a s postupem v případě požáru

Povinnosti žáků na odborném výcviku:

- dodržovat předpisy o ochraně zdraví a bezpečnosti práce, hygienické a požární předpisy a používat osobní ochranné prostředky
- dodržovat ustanovení vnitřních řádů pracovišť odborného výcviku a důsledně se řídit režimem dne a pokyny učitele odborného výcviku nebo instruktora
- pro vykonávání odborného výcviku obdrží žáci osobní ochranné pracovní prostředky
- seznámit se s použitím všech spotřebičů, náradí a náčiní
- pracovat klidně, soustředěně a pečlivě
- dodržovat ustanovení vnitřních řádů pracovišť odborného výcviku a důsledně dodržovat režim dne a pokyny UOV⁵ nebo instruktora

⁴ Školní řád Integrované střední školy, Rakovník, Na Jirkově 2309 je určen pro vnitřní potřebu školy a je pro všechny subjekty zúčastněné na výchovném procesu závazný. Všichni zúčastnění jsou povinni znát a dodržovat školní řád, se kterým jsou seznámeni prostřednictvím třídních učitelů (www.issrako.cz).

⁵ Učitel odborného výcviku

- neohrožovat zdraví a bezpečnost vlastní i svých spolužáků, dodržovat zásady bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a protipožárních opatření
- uvědomit UOV nebo instruktora o vzniku jakéhokoliv úrazu
- upozornit v průběhu vyučovacího dne UOV nebo instruktora na všechny závady, které na pracovišti vzniknou
- slušně se chovat k pracovníkům smluvních organizací, kde vykonávají odborný výcvik

Co není žákům dovoleno na odborném výcviku⁶:

- opustit bez vědomí UOV nebo instruktora stanovené pracoviště
- nosit na odborný výcvik cenné předměty, cigarety, střelné zbraně, chemikálie, výbušniny a látky škodlivé zdraví
- provádět práce, které mu UOV nebo instruktor neuložil
- používat jiné než UOV nebo instruktorem určené elektrické spotřebiče
- přemísťovat bez souhlasu UOV nebo instruktora jakýkoliv inventář
- setrvávat před začátkem, v jeho průběhu a po ukončení vyučovacího dne mimo prostory určené UOV

4.1 Povinnosti ISS Rakovník, zaměstnanců na úseku BOZP

Plnění odborných úkolů na úseku BOZP se zajišťuje prostřednictvím „odborně způsobilé osoby“ dle § 9 Zák. č. 309/06 Sb., která splňuje zákonem na ni kladené požadavky uvedené v § 9-11. Odborně způsobilá osoba zajišťuje tyto úkoly ve funkci bezpečnostního technika. Těmito úkoly v souladu s § 9 zákona jsou hodnocení a prevence rizik možného ohrožení života a zdraví zaměstnanců a studentů.

Základní úkoly:

- provádí pravidelné kontroly všech úseků, objektů z hlediska BOZP, také provádí prověrky BOZP s cílem odstranit či alespoň dalšími opatřeními minimalizovat rizika ohrožení zdraví a života.

⁶ www.issrako.cz

- udržuje aktuálně veškerou dokumentaci v oblasti BOZP, vč. návodů k obsluze strojů a zařízení
- v souladu s § 2 Zák. č. 309/06 Sb. zajišťuje prostorové a konstrukční uspořádání pracovišť a jejich vybavení tak, aby odpovídala bezpečnostním a hygienickým požadavkům na pracovní prostředí a pracoviště
- zajišťuje potřebné prostory pro osobní hygienu a převlékání
- zjišťuje volnost únikových cest a přístupových cest k nim vedoucích
- dbá na to, aby každé pracoviště bylo vybaveno prostředky pro poskytnutí první pomoci
- dbá na dodržování zákazu kouření, alkoholu a návykových látek v organizaci, za porušení se uděluje sankce

4.2 Zakázané práce mladistvých na odborném výcviku

Mladistvým jsou obecně zakázány všechny práce, které nejsou přiměřené jejich fyzickému a rozumovému vývoji. Žáci na odborném výcviku (pracovišti) nesmějí být zaměstnáni takovými pracemi, které jsou se zřetelem k fyziologickým, anatomickým a psychickým zvláštnostem tohoto věku pro mladistvé nepřiměřené, nebezpečné nebo škodlivé jejich zdraví. Nesmí ohrozit jejich zdravý vývoj, nebo by mohly vážně ohrozit bezpečí a zdraví jiných osob. Přidělované a vykonávané práce nesmí být v rozporu s učebními a výchovnými osnovami pro přípravu na povolání⁷.

5 PRIMÁRNÍ PREVENCE SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝCH JEVŮ U STUDENTŮ ISS RAKOVNÍK

Ochrana před sociálně patologickými jevy

Všichni pedagogičtí pracovníci, zejména školní metodik prevence, průběžně sledují konkrétní podmínky a situaci ve škole z hlediska výskytu sociálně patologických jevů, uplatňují různé formy a metody umožňující včasné zachycení ohrožených žáků.

Školní metodik prevence zajišťuje spolupráci s rodiči v oblasti prevence, informuje je o preventivním programu školy a dalších aktivitách. Školní metodik prevence spolupracuje na základě pověření ředitele školy s dalšími institucemi na sociálně právní ochranu dětí a mládeže.

Pedagogičtí pracovníci jsou povinni v souladu s pracovním řádem vykonávat kvalitní dohled nad žáky o přestávkách, před začátkem vyučování, po jeho skončení i během osobního volna žáků, a to hlavně v prostorách, kde by k sociálně patologickým jevům mohlo docházet⁸.

⁷ *ISS Rakovník, Vypracoval: Jan Rojík – bezpečnostní technik*

⁸ *www.issrako.cz*

5.1 Vymezení základních pojmů

1) Primární prevence sociálně patologických jevů u studentů

Základním principem strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže ve školství je výchova žáků ke zdravému životnímu stylu, k osvojení pozitivního sociálního chování a zachování integrity osobnosti. Jedná se o oblast zabývající se primární prevencí sociálně patologických jevů u žáků s cílem zabránit výskytu rizikového chování v daných oblastech, nebo co nejvíce omezit škody způsobené jejich výskytem mezi žáky.

2) Nespecifická primární prevence

Myslíme tím veškeré aktivity podporující zdravý životní styl a osvojování pozitivního sociálního chování prostřednictvím smysluplného využívání a organizace volného času např. zájmové, sportovní a volnočasové aktivity a jiné programy, které vedou k dodržování určitých společenských pravidel, zdravého rozvoje osobnosti, k odpovědnosti za sebe a své jednání.

3) Specifická primární prevence

Zahrnuje aktivity a programy, které jsou zaměřeny specificky na předcházení a omezování výskytu jednotlivých forem rizikového chování žáků. Jedná se o indikovanou prevenci, která je zaměřena na jednotlivce a skupiny, u nichž byl zaznamenán vyšší výskyt rizikových faktorů v oblasti chování, problematických vztahů v rodině, ve škole nebo s vrstevníky.

4) Efektivní primární prevence

Jedná se o kontinuální komplexní a interaktivní programy, které pomáhají žákům čelit sociálním tlakům, a jsou zaměřené na zkvalitnění komunikace, nenásilné zvládání konfliktů, odmítání návykových látek, zvyšování zdravého sebevědomí a zvládání úzkosti a stresu.

5) Minimální preventivní program⁹

Konkrétní dokument školy zaměřený zejména na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností. Minimální preventivní program je založen na podpoře vlastní aktivity žáků, na pestrosti forem preventivní práce s žáky a předpokládá, zapojení celého pedagogického sboru školy a spolupráci se zákonnými zástupci žáků školy¹⁰.

⁹ § 18 písm. c) zákona č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů.

¹⁰ Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR

Č. j.: 20 006/2007-51

5.2 Začlenění primární prevence sociálně patologických jevů u žáků do školních vzdělávacích programů

Do školního vzdělávacího programu vydaného ředitelem školy¹¹ je začleněna problematika prevence sociálně patologických jevů u dětí, v případě není-li vydán rámcový vzdělávací program¹² je tato problematika začleněna do osnov tak, aby se prevence sociálních patologických jevů u žáků stala přirozenou součástí školních osnov a výuky jednotlivých předmětů a nebyla pojímána jako nadstandardní aktivita škol.

Každý pedagogický pracovník dbá, aby uplatňovaná prevence sociálně patologických jevů u žáků byla prováděna komplexně, tj. ve všech oblastech, jichž se prevence sociálně patologických jevů u žáků dotýká:

- a) oblast zdravého životního stylu (výchova ke zdraví, osobní a duševní hygiena, výživa a pohybové aktivity)
- b) oblast společenskovední (komunikace, sociální dovednosti a kompetence)
- c) oblast přírodovědná (biologie člověka, chemie)
- d) oblast rodinné a občanské výchovy
- e) oblast sociálně-právní

Školní preventivní strategie (školní preventivní program)¹³: je dlouhodobým preventivním programem pro školy a školská zařízení. Je součástí školního vzdělávacího programu, popř. přílohou dosud platných osnov a učebních plánů a jasně definuje dlouhodobé a krátkodobé

¹¹ § 5 odst. 3 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

¹² § 5 odst. 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

¹³ www.issrako.cz

cíle. Také podporuje zdravý životní styl, tj. harmonickou rovnováhu tělesných a duševních funkcí, s pocitem spokojenosti, chuti do života, tělesného i duševního blaha (výchova ke *zdraví*, osobní a duševní hygiena, výživa a pohybové aktivity).

5.3 Návykové látky

Drogy vstoupily do lidského života v bohaté paletě forem nejrozmanitějšími cestami. Od pradávna lidstvu prospívaly jako lék, ale také mu způsobovaly nedozírné škody. Kdo s nimi nezacházel s přísným dodržáním pravidel, aby byl jejich pánem, stal se jejich otrokem (ŠEDIVÝ, VÁLKOVÁ, 1988, S. 27).

Pojem návykové látky zahrnuje veškeré látky (omamné a psychotropní), které jsou schopné ovlivnit psychiku člověka, jeho sociální chování a ovládání nebo rozpoznávací schopnosti. Patří sem také **alkohol** a **tabák**. To co je považováno za omamné a psychotropní látky (OPL) a jedy, stanoví ve svých přílohách zákon o návykových látkách¹⁴. Jsou to látky podléhající zvláštnímu způsobu zacházení¹⁵.

V běžném životě se setkáváme s návykovými látkami poměrně často. Nepředstavují vždy závažný problém, naopak mnohdy jsou zdrojem zábavy, patří a jsou doporučovány při různých společenských příležitostech i k úplně obyčejným lidským potřebám, jako je jídlo. Na lahvi dobrého vína se dočteme, k jakým pokrmům se nejvíc hodí, téměř do každého cukroví se přidá lžice rumu. V knihách o slušném chování najdete zvláštní kapitoly o významnosti přípitku, pravidlech podávání aperitivu apod. Pomocí různých návykových látek zvládáme i stresové situace. Je běžné zapálit si cigaretu „na uklidnění“, dát si „frťana na kuráž“.

Zabývat se otázkou příčin vzniku závislosti by bylo opravdu na dlouho. Každý z nás si na to umí vytvořit názor, ať už laický, nebo odborný (VENGLÁŘOVÁ, 20011, s. 130).

V České republice není stanovena věková hranice pro používání návykových látek (tabákových výrobků, alkoholu a OPL). Konzumace návykových látek není považována za protiprávní jednání. Jejich užívání osobami mladšími 18 let je ovšem považováno za

¹⁴ § 2 zákona č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů.

¹⁵ www.issrako.cz

nebezpečné chování. Nezletilý, který se dopouští takového jednání, má nárok na pomoc orgánu sociálně-právní ochrany dítěte¹⁶.

¹⁶ § 6 zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí.

Kouření tabáku

Vliv kouření na mozek je komplikovaný a dosud není zcela objasněn. Kouření zvyšuje vyplavování některých látek, jako např. beta-endorfinu, který má význam pro pozitivní emoční ladění. Kuřáci sahají po cigaretě jak pro navození příjemného pocitu, tak i pro zahnání potíží, jimiž se projevuje nikotinový abstinenci syndrom. Kouření tabáku je jedním z nejrizikovějších faktorů životního stylu, protože je nejčastější příčinou zbytečných a předčasných onemocnění a úmrtí (MACHOVÁ, 2009, s. 59).

Alkohol

Alkohol je běžně používán pro jeho působení na nervovou soustavu (psychotropní droga) jako příjemný, snadný a rychlý způsob, jak se cítit dobře, k usnadnění společenských kontaktů, k povzbuzení chuti k jídlu, k zahnání nudy, stresu a u dospívajících, jak být akceptován jako dospělý. Svým typem účinku se nejvíce blíží látkám, které navozují zklidnění a spánek (MACHOVÁ, 2009, s. 65).

Většina autorů přehlíží nebo podceňuje důležitost skutečnosti, že se náklonnost k alkoholickým nápojům ukazuje nejen u dospívajících a dospělých, ale i u dětí. V rozličných obdobích vývoje je postoj dítěte k požívání alkoholických nápojů různý. Nikdo dosud nevěnoval pozornost vývoji vztahu dítěte k alkoholu a jeho postupnému rozvoji až k chronickému alkoholismu dospělého. Zvláště považuje za nezbytné analyzovat fenomény přijímání a odmítání alkoholu v dětství, v období chlapeckém a mladistvém, aby mohla být pochopena podstata alkoholismu (MEČÍŘ, 1989, s. 31).

Se zvyšující se potřebou alkoholu a zvýšeným počtem lidí ohrožených poškozením souvisejícím s alkoholem souvisí zjištění, že v dřívějších dobách pily nekontrolovatelně alkoholické nápoje převážně sociálně slabší vrstvy obyvatelstva, zatím co dnes, pokud jde o pití, není rozdíl mezi společenskými vrstvami a pije se všude. Příležitost k pití se najde vždy. Pije se v partě, pije se pro radost i starost. V souvislosti s tímto pijáckým trendem se lidé často ptají, jaké množství alkoholu ještě nepředstavuje pro zdravého člověka významné zdravotní riziko (ŠEDIVÝ, VÁLKOVÁ, 1988, s. 95).

5.4 Poruchy příjmu potravy

Podle Krcha (1999, s. 13) pojem poruchy příjmu potravy zahrnuje dva nejzřetelněji vymezené syndromy: mentální anorexii a mentální bulimii.

Přes zdánlivou odlišnost vyhublých anorektiček jsou si mentální anorexie a bulimie velmi podobné. Jejich jednotlivé příznaky se liší zejména podle závažnosti podvýživy a metod používaných ke kontrole váhy. Obě poruchy spojuje strach z tloušťky a nadměrná pozornost věnovaná vlastnímu vzhledu a tělesné hmotnosti. Nemocní se neustále zabývají tím, jak vypadají, kolik váží, a vytrvale se snaží zhubnout, nebo alespoň zabránit vzrůstu tělesné hmotnosti. Často se může stát, že se tyto nemoci střídají, např.

přejezení \Rightarrow zvracení \Rightarrow hladovka \Rightarrow přejezení

Lidé často popisují poruchy potravy příjmu jako bludný kruh nebo kolotoč¹⁷.

Do souvislosti se vznikem a rozvojem poruch příjmu potravy jsou dávány i poruchy nálady a emocionální problémy. Existuje shoda v tom, že negativní sebehodnocení a pocity nedostačivosti významně zvyšují riziko vzniku těchto poruch. Ve světě nekriticky oceňujícím vyhublou štíhlost a v období nejistoty dospívání představují hubnutí a sebekontrola v jídle lákavou cestu k posílení sebevědomí. Striktní diety, nadměrná cvičení nebo zvracení dávají nemocným pocit, že se dokážou kontrolovat, a vytvářejí iluzi úspěchu. Problém je „jen“ v tom, že se to nedá dlouho vydržet. To co jim mělo přinést osvobození (dieta, zvracení, vyhublost), je postupně stále více ovládá (KRCH, 2003, s. 37).

Je až zarážející, jak je v dnešní době, a to nejen pro mladistvé, velmi důležitý vzhled. Pro mylnou představu o ideálu krásy jsou schopni udělat cokoliv. Z prostudování odborných publikací, časopisů a internetu jsem zjistila, že s poruchami příjmu potravy jsou nejčastěji sledovanou populační skupinou mladé ženy a studenti. Také mě docela překvapilo, že podle nejnovějších studií mají problém s poruchou příjmu potravy děti a v malé míře i muži.

Mentální anorexie

¹⁷ www.wikipedia.cz

Mentální anorexie (latinsky *anorexia nervosa*) je duševní nemoc spočívající v odmítání potravy a zkreslené představě o svém těle. Spolu s bulimií se řadí mezi tzv. poruchy příjmu potravy.

Pro anorexii je charakteristické snižování tělesné hmotnosti úmyslně vyvolané jedincem, kterého dosahuje snižováním příjmu tekutin a potravy a jsou zvyšováním energetického výdeje (cvičení). Dalšími prostředky vyprovokované zvracení, průjmy či užívání anorektik a diuretik¹⁸.

KRCH (1999, s. 14) definuje mentální anorexii jako poruchu charakterizovanou zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. Termín „anorexie“ však může být v mnoha případech zavádějící, protože nechutenství nebo oslabení chuti k jídlu je spíše až sekundárním důsledkem dlouhodobého hladovění, které se nemusí vyskytovat u všech nemocných.

Přetrvává strach z tloušťky a zkreslená představa o vlastním těle jako neodbytná, vtíravá obava z dalšího tloustnutí, která vede jedince ke stanovení si velmi nízkého hmotnostního prahu (optimální nebo cílové váhy) (KRCH, 1999, s. 14).

Pro anorektičky je charakteristická porucha tělesného schématu, hyperaktivita a strach ze ztráty sebekontroly. Tyto vlastnosti hrají ústřední roli v jejich chování a považuje je za hlavní výchozí body i pro terapii. Porucha tělesného schématu znamená, že tělo je vnímáno negativně a současně zdánlivě odděleně od základní osobnosti. Pacientka hubne, ale přesto se vnímá jako příliš silná. Tělo je buď hrozbou, nebo pasivním, odosobněním a necitlivým břemenem. Nepřehlédnutelnou vlastností mentální anorexie je paradoxní, neustálá posedlost a nutkání k pohybu. Anorektičky se tak stávají obětí neosobního, dystonického nutkání k pohybu a ztrácejí pocit relaxace a schopnost uvolnit se (KRCH, 1999, s. 178).

¹⁸ www.wikipedia.cz

Mentální bulimie

Bulimie (latinsky *bulimia nervosa*) je jedna z poruch příjmu potravy, stejně jak anorexie. Spočívá v záchvatovitém přejídání a snaze tomuto čelit – úmyslným vyvrhováním potravy, ale také vyvoláváním průjmu, užíváním anorektik či jiných látek k hubnutí se snahou, aby postižený netloustl.

Specifikace: Bulimie je psychickým onemocněním, které se projevuje zvracením a stárnutím kůže. Bulimie může rovněž způsobit vypadávání zubů či nehtů a někdy i úplnou slepotu¹⁹.

Mentální bulimie je porucha charakterizována zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti.

Téměř každý z nás se někdy přejedl. Lidé podobných příhod obvykle litují a mají pocit viny a hanby. Jde o příhody a pocity, které jsou naprosto normální, a nemusíme se kvůli nim nijak zneklidňovat. U některých lidí však přejídání vypadá úplně jinak. S pocitem hlubokého zahanbení a lítostí se svěřují, že úplně ztrácejí kontrolu nad jídlem a přejídají se (COOPER, 1995, s. 19).

Velice mě zaujala kapitola v knize Davida Krcha „Bulimie – Jak bojovat s přejídáním“, kde čtenáře této knihy seznamuje, jak mají být přítelem svému tělu. Cituji: Vaše tělo je součástí vaší osobnosti, tím nejintimnějším prostředím, ve kterém žijete svůj život. Pokud ho nemáte rádi, vystavujete se neustálému stresu a pocitům neuspokojení. Ten, kdo nemá rád svoje tělo, bývá k němu krutý. Odpírá mu jídlo, trýzní ho zvracením, projímadly nebo se naopak přejídá, znechucený sám sebou. Svoje tělo nemusíme obdivovat, stačí, když ho vezmete na vědomí takové, jaké je. Nezapomínejte přitom, že je vaše. Důležité je začít o sobě uvažovat jako o člověku s normálním tělem. Normálním mohou být i silnější boky nebo jiná tělesná proporce. Začnete

¹⁹ www.wikipedia.cz

se potom normálněji chovat. Přestanete se vyhýbat aktivitám, které patří ke *zdravému životnímu stylu* a přiměřenému společenskému životu (KRCH, 2003, s. 133).

5.5 Adaptační kurz

Vždy při zahájení školního roku je na naší škole pořádán *adaptační kurz*. Kurz se nekoná na půdě školy, ale vždy ve sportovním zařízení „CAFEX RAKOVNÍK“, kam žáci a studenti docházejí vždy na celý den. Kurz je 3denní a vždy se ho účastní žáci prvních ročníků. Hlavním cílem těchto kurzů je vytvoření zdravých třídních kolektivů hned v úvodu studia. Škálou zážitkové pedagogiky jsou nastartovány pozitivními vztahy mezi jednotlivci i kolektivy se snahou účinně tak eliminovat některé formy negativních jevů jako je: šikana, drogy, alkohol, kouření, záškoláctví, kriminalita a gamblerství²⁰

Program kurzu zajišťují lektori a organizátoři Klubu NEDROG²¹. Pomocí uceleného preventivního programu a s využitím pestré „Mezilidské vztahy“ a „Zásady zdravého kolektivu“ přednášel i Mgr. Radek Beníšek z centra psychologicko-sociálního poradenství.

Podle nejen mého názoru, ale i dle názoru ostatních pedagogů a výchovného poradce, kteří se rovněž aktivně zúčastnili a měli možnost poznat své budoucí svěřence, je tento kurz velmi přínosný.

²⁰ www.issrako.cz

²¹ Klub NEDROG si za hlavní cíl své činnosti klade práci s rizikovými skupinami dětí a mládeže ve věku 9-19 let. Mottem klubu NEDROG je heslo „neexistuje problém, který by se nedal řešit“. (www.nedrog-rakovnik.estranky.cz).

6 PROJEKTY NA ISS RAKOVNÍK

6.1 Česko se hýbe ve školách plných zdraví

Odborné studie a mezinárodní zprávy hovoří jasně a nekompromisně. Tři čtvrtiny českých dětí nedosahují na doporučených 60 minut pohybové aktivity denně. Nadváhou nebo obezitou trpí přibližně pětina chlapců a desetina dívek. V patnácti letech snídá pouze 46 procent chlapců a 42 procent dívek. Tato nelichotivá čísla přinesla Mezinárodní zpráva o zdraví a životnímu stylu dětí a školáků (VPP AŠSK ČR, 2012/2013, s. 2).

Co s tím? Článků bylo na toto téma napsáno nespočet, je potřeba začít přímo ve školách! Proto vznikla iniciativa „Česko se hýbe“, která se pokouší školáky nejen patřičně rozhýbat, ale především přivést je společně s dalšími partnery projektu k základním návykům pověstného zdravého životního stylu (VPP AŠSK ČR, 2012/2013, s. 2).

Tento soutěžní projekt je určený pro školy a školní kluby. Velmi mě zaujaly jeho cíle. Jeho největší předností je podpora pohybové aktivity ve školách a dále má upozornit na zvyšující se trend konzumní společnosti, na nedostatek pohybu a nárůst civilizačních chorob a obezity u dětí.

ISS Rakovník se do projektu zapojila koncem října 2012 pod vedením učitelů vyučujících tělesnou výchovu. Snaha a nasazení našich žáků bylo podle učitelů tělesné výchovy výborné.

6.2 Centra sportu Asociace školních sportovních klubů (AŠSK) ČR

Projekt Center sportu nabízí podmínky pro pravidelné pohybové aktivity žákům z územně si blízkých škol, které nemají pro sportovní činnost materiální, nebo personální podmínky. Cílovou skupinou nejsou talentované děti, nýbrž děti, které neprovozují pravidelně sport (nejsou jinde registrovány). Prioritou Centra sportu je zabezpečit pravidelnou pohybovou činnost, nejlépe podle rámcového týdenního rozvrhu aktivit. Centra sportu, mají splnit základní podmínku Asociace a tou je získání podpory ze strany partnerů, zejména vedení školského zařízení, při kterém je zřízen školní sportovní klub a podporu zřizovatele školy. Kluby musí mít personální podmínky pro uskutečnění pravidelné pohybové činnosti a

sportovní vybavenost musí korespondovat s vyvíjenou sportovní činností (VPP AŠSK ČR, 2012/2013, s. 79).

Co je AŠSK ČR²²? Je to multisportovní občanské sdružení, které iniciuje a podporuje pohybové a sportovní aktivity ve školních sportovních klubech ČR.

Cílem AŠSK ČR:

- je uchovat a zlepšit sportovní aktivity na ZŠ a SŠ
- podpořit činnosti školních sportovních klubů mimo vyučování
- budovat vztah dětí k TV
- zdatnost a zdraví dětí a mládeže

Motto AŠSK ČR: „ *Volný čas mládeže je velmi cenná deviza, věnujme mu tedy patřičnou pozornost a pečujme o podmínky pro jeho naplnění*“²³.

²² www.assk.cz

²³ www.assk.cz

6.3 Asociace školních sportovních klubů (AŠSK) a zapojení ISŠ Rakovník

Přístupy a zábrany mladistvých k tělesným aktivitám

Tělesné aktivity jsou prospěšné jak pro tělesné, tak pro duševní zdraví. Navzdory příležitostem, které se naskýtají ve škole i mimo školu, mnozí mladiství se do tělesných aktivit pravidelně nezapojují.

Cílem hodin tělesné výchovy a organizovaného sportu ve škole je poskytovat ve shodě s obecnými doporučeními příležitost k pravidelným tělesným aktivitám zábavnou formou. Tělesný vzhled a starosti o celkový zevnějšek však mohou být fyzickým aktivitám na překážku. Např. ochotu k účasti mnoha dívek omezuje třeba představa zpoceného těla.

Mezi mimoškolní tělesné aktivity patří organizovaný sport, individuální sportovní činnost a společné aktivity v rámci rodiny. Se vzrůstající oblibou sedavého způsobu života (sledování televize, využívání internetu a počítačových her) stráví mladiství takto více času, než při tělesných aktivitách. Přístup mladistvých k tělesným aktivitám může být také omezen složením rodiny a jejími zvyklostmi, starostmi rodičů o bezpečnost dětí, nedostatečnou podporou, případně nemožností získat finanční prostředky na cestovní výlohy, nákup vybavení a úhradu klubových členských příspěvků²⁴.

AŠSK a zapojení ISŠ Rakovník

Při hodině tělesné výchovy žáci využívají moderně vybavenou posilovnu a školní hřiště. V zimním období probíhají vyučovací bloky tělesné výchovy mimo budovu školy a to v rakovnické Sportovní hale, která je podle mého názoru ke sportovním aktivitám našich žáků velmi pěkně a plně vybavena.

Integrovaná střední škola Rakovník je členem AŠSK a pravidelně se účastní mnoha sportovních soutěží, jako je např. volejbal, basketbal, kopaná, stolní tenis, florbal a atletika.

Za výkony a motivaci našich žáků stojí učitel Mgr. Robert Kupka, který se velmi

²⁴ www.eufic.org

aktivně a s velkým nasazením žákům věnuje a zapojuje je do různých sportovních aktivit a soutěží.

Florbalové družstvo chlapců ISS Rakovník pod vedením trenéra Mgr. Roberta Kupky mělo ohromnou radost z vítězství. Cituji: „*Na naší škole padla po několika letech jedna nepřekonatelná bariéra. Naši florbalisté prolomili překážku jménem semifinále a vystoupili poprvé v dějinách naší školy na stupeň vítězů. Stála za tím nezměrná touha, bojovnost a hlavně disciplína. Ta v porovnání s některými dalšími týmy doslova kontrastovala.*“



Obrázek 1- Okresní turnaj středních škol ve florbalu - družstvo ISS Rakovník

6.4 Volejbal do škol

„Volejbal je nejrozšířenějším světovým sportem a hraje ho více než 450 miliónů registrovaných hráčů. Volejbal je ideálním školním sportem, který má navíc u nás skvělou historii a bohatou tradici“(VPP AŠSK ČR, 2012/2013, s. 38).

V posledních letech vystal problém, který zasáhl nejen volejbal, ale též další sporty a s nimi i celý civilizovaný svět – narůstající obezita u dětí a jejich nechuť sportovat. Česká

volejbalová federace se společně s Asociací školních klubů ČR rozhodly s tímto negativním jevem bojovat, proto vzniká společný projekt „volejbal do škol“, jenž si klade za cíl formu vybrané pohybové aktivity, která je přiměřena dané věkové kategorii, nabídnout dětem pozitivní program využití volného času, oslovit co nejširší počet školních dětí a přitáhnout je k volejbalu a k sportu jako takovém (VPP AŠSK ČR, 2012/2013, s. 38).

Velkého volejbalového úspěchu dosáhl tým chlapců ISŠ Rakovník i v okresním kole volejbalu středních škol.

Opět jsem zjišťovala informace od Mgr. Roberta Kupky a trenéra volejbalového týmu chlapců ISŠ Rakovník. Cítuji: „*Pro velký zájem se turnaj odehrál ve dvou tělocvičnách v naprostém klidu a s přehledem za řízení zkušených volejbalových rozhodčích. Náš tým zúročil zkušenosti z předešlých finálových účastí a zaslouženě skupinu vyhrál. Působil jistě, sehraně a neztratil ani v dalším průběhu jediný set. Fináloví soupeři se jakoby našeho celku zalekli a nezopakovali předešlé výkony, se kterými se prezentovali ve svých skupinách. Velmi obtížné se vyzdvihují jednotlivci, protože tým byl jako celek výborný, povedlo se do něj začlenit i nové hráče.*“



Obrázek 2: Volejbalový turnaj v okresním kole středních škol – družstvo ISŠ Rakovník

Celkové zhodnocení sportovních aktivit na naší škole vyznívá výborně a to i především proto, že žáci ISS Rakovník mají pod vedením pedagogických pracovníků zaměřených na tělesnou výchovu velikou snahu pro své zdraví a psychickou pohodu udělat maximum. Žáci mají také možnost v zimním období absolvovat lyžařský a snowboardový kurz na Božím Daru v Krušných horách, což je pro ně opět velkým přínosem.

7 Tělesná aktivita a výživa

Formy současné pohybové aktivity jsou stále rozmanitější – mohou zahrnout výkony nízké intenzity, prováděné po dlouhou dobu, stejně tak jako výkon velmi náročné, krátkodobé, intervalového charakteru. Rekreační a výkonnostní sport se stále více rozšiřuje a tak tvoří jeden z významných prostředků psychické i fyzické relaxace.

Logickým vyústěním rozvoje fyzické aktivity, studia výživy a změn zdravotního stavu populace je závěr že“ **výživa – sport – zdraví**“ spolu těsně souvisejí. A díky studiu v podmínkách vrcholového sportu se jasně ukázalo, že kvalita výkonnosti je přímo závislá na kvalitě výživy (FOŘT, 1990, str. 5).

Závodní plavci, zápasníci, basketbalisté nebo florbalisté se často dostávají do situace, kdy soutěže následující krátce po sobě vyžadují špičkový výkon po dobu několika hodin až dní. Pokud budete při těchto opakovaných výkonech věnovat patřičnou pozornost stravě, váš výkon selepší. Sportovci, kteří podceňují stravování při celodenních aktivitách, se ochuzují o možnost podávat optimální výkon po celý den.

Dokonce i týmový výkon v kolektivních sportech se může zlepšit, pokud budou všichni členové týmu dbát na správné stravování. Ovšem přimět sportovce jíst a pít podle zásad sportovní výživy je někdy obtížný úkol (CLARK, 2009, s. 171).

Sport a psychika

Velký význam má pohybová aktivita pro emocionální ladění člověka. Cvičící člověk má zvýšený pocit důvěry ve své schopnosti, snadněji rozptýlí obavy a stres denního života a je méně agresivní. Díky zvýšené pracovní kapacitě a lepší koordinaci je schopen zvládnout snadněji úkoly, které před něj každodenní život staví. Je známo, že pravidelné cvičení

upravuje abnormality nálady a zmenšuje depresi a neopodstatněné obavy, kterými člověk může trpět (STEJSKAL, 2004, s. 12).

Duševní hygiena je systém vědecky propracovaných pravidel a rad, sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy. Duševní zdraví v nejširším smyslu je míra schopnosti osobnosti utvářet své prostředí a přizpůsobit se životu s velkým stupněm spokojenosti, úspěchu, výkonnosti a štěstí (VANĚK, 1984, S. 112).

8 PROGRAMY OCHRANY A PODPORY ZDRAVÍ

8.1 Národní program obnovy a podpory zdraví ČR

Českou variantou celosvětové strategie Světové zdravotnické organizace Zdraví pro všechny do roku 2000 je Národní program obnovy a podpory zdraví. Jeho cílem je zlepšení celkové úrovně zdraví obyvatel České republiky, aby mohli prožít svůj život v co nejplnější fyzické i psychické pohodě a společenském uplatnění (MACHOVÁ, 2008, s. 254).

Podle Machové (2008, s. 254) byla vzhledem k tomu, že na vzniku řady chorob se velkou měrou podílí nesprávný způsob života, stanovena jako priorita v oblasti podpory zdraví stanovena změna životního stylu.

Národní program podpory zdraví a ochrany zdraví přikládá velký význam škole při výchově ke zdravému způsobu života. Výchova ke zdravému způsobu života znamená poskytovat žákům nejen patřičné vědomosti, ale naučit je též tyto vědomosti používat při vlastním rozhodování ve prospěch zdraví (MACHOVÁ, 2008, s. 254).

Podpora zdraví v ČR

Podpora zdraví (health promotion) je důležitým prvkem v péči o zdraví. O zdraví a nemoci člověka nemůžeme mluvit jen ve vztahu ke konkrétním nárokům prostředí. Tentýž organismus se může v různých podmínkách i v téže době chovat různě. Pokud je odolnost organismu nízká, může dojít k onemocnění, ale také nemusí, budou-li nároky na prostředí také nízké. Můžeme proto mluvit o tzv. minimálním zdraví, vyrovná-li se jedinec

s minimálními nároky prostředí, které někteří přirovnávají ke skleníkovým podmínkám. Na druhé straně stojí pozitivní – maximální zdraví, doveďte-li se jedinec vyrovnat se zvýšenými nároky prostředí. Z tohoto pojetí stupňů zdraví vychází současná koncepce posilování zdraví, tzv. koncepce podpory zdraví.

Mezi činnosti vedoucí k podpoře zdraví patří posilování a upevňování zdraví, ochrana rozvoj zdraví (ČELEDOVÁ, ČEVELA, 2010, s. 32).

Podpora zdraví²⁵ je celospolečenskou záležitostí. Na zdraví lidí má pozitivní nebo negativní vliv celá řada faktorů. Cesta ke zdraví nevede pouze přes „přilévání“ peněz do zdravotnických služeb, ale vyžaduje účast celé společnosti, všech odvětví, všech úrovní veřejné správy na zlepšení zdraví celé populace a zahrnuje i boj proti chudobě. Vzájemnou spoluprací resortů může např. potravinářský průmysl kvalitou vyrobených potravin ovlivnit zdraví lidí a snížit jejich obezitu²⁶.

Podpora zdraví se zaměřuje na:²⁷

- přístup ke zdraví (snížení nerovností, všichni mají stejná práva na ochranu péči o zdraví)
- zdravé životní prostředí
- zdravé chování a podporu zvládání zdravotních problémů
- edukaci veřejnosti a výchovu ke zdraví
- pomoc lidem se správnou volbou zdravého životního stylu

²⁵ Podpora a ochrana veřejného zdraví je zakotvena v Zákoně o ochraně veřejného zdraví č. 258/2000 Sb.

²⁶ www.vychovakezdravi.cz

²⁷ www.vychovakezdravi.cz

8.1.1 Zdravá rodina

Rodina je základní jednotkou společnosti, která plní mnoho funkcí. Rodinné klima vytváří životní styl dětí, ovlivňuje jejich vývoj. Fyzické a duševní zdraví všech členů rodiny a vytváří sociální pohodu, pocit bezpečí a jistoty (MACHOVÁ, 2008, S. 254).

Projekt Zdravá rodina

Projekt Zdravá rodina je zaměřena především na ozdravení rodinných vztahů, upevnění odpovědnosti vůči rodině a posílení vzájemné pomoci mezi generacemi. Cílem je přispět ke stabilitě rodiny (MACHOVÁ, 2008, s. 254).

Komu projekt Zdravá rodina pomáhá?

Pomoc je určena vícečetným rodinám, protože se častěji dostávají do tíživé situace. Rodiny zapojené do projektu získávají přímou finanční pomoc zejména na vzdělávání a péči o zdraví.

V případě podpory vzdělávání dává dětem možnost účastnit se mimoškolních aktivit, navštěvovat uměleckou školu či rozvíjet svůj talent v jiné oblasti. Rodiče by z finančních důvodů nemohli tyto aktivity platit²⁸.

8.1.2 Zdraví a jeho podpora

Život a zdraví, dvě magická slova, která používáme tak často. Kdo z nás by nechtěl být zdravý, šťastný, plný energie. Ale málokdo si uvědomuje, že to všechno máme ve vlastních rukách a jen na nás záleží, jaký stav našeho zdraví si vytvoříme. Vše co jíme, děláme, v co věříme, ovlivňujeme nazpět naše zdraví, štěstí – náš život (STRNADELOVÁ, ZERZÁN, 2002, 7).

²⁸ praha.charita.cz

Důležitým prvkem v moderní péči o *zdraví* se stává podpora zdraví a prevence nemocí jako její první článek. Zahrnuje veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to jak posilováním plné tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšováním odolnosti vůči nemocem.

Podpora zdraví se odehrává za aktivní účasti jednotlivých občanů, skupin, komunit, organizací i společnosti jako celku. Jednotlivci mohou podporovat své zdraví přijetím zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí (MACHOVÁ, 2009, s. 14).

Přijmi a vydej

Nedostatečný pohyb a nadbytečný příjem potravy provázejí náš každodenní život a jsou příčinou nadváhy a obezity. Byly i důvodem vyhlášení dalšího ročníku kampaně „Přijmi a vydej“²⁹.

Cílem kampaně bylo zvýšení motivace lidí ke zlepšení návyků v oblasti stravování a pohybové aktivity tak, aby vedly k rovnováze mezi energetickým příjmem a výdejem. Podstatnou částí kampaně byla i motivační soutěž, v níž účastníci sledovali vlastní energetický příjem potravy a energetický výdej pohybem a výsledky z jednoho dne zaslali koordinátorům projektu³⁰.

8.1.3 Zdravá škola

Výchova ke zdravému životnímu stylu je jednou ze závazných vzdělávacích oblastí základního učebního dokumentu Standardu základního vzdělávání, který vymezuje obsah vzdělávání na základní škole. Zahrnuje jednotlivá témata výchovy ke zdravému způsobu života. Ve zdravé škole se podpora zdraví netýká jen obsahu vzdělávání, který musí splnit každá škola, ale veškerého života školy a třídy, Podpora zdraví a orientace na zdravý životní styl prolíná celým životem školy, celým procesem výchovy a vyučování, napříč všemi

²⁹ *Kampaň vyhlásilo společně Ministerstvo zdravotnictví a Státní zdravotní ústav a byla realizována jako projekt „Přijmi a vydej“ dotačního programu Ministerstva zdravotnictví Projekty podpory zdraví. Kampaň byla součástí aktivit navazující na programy Světové zdravotní organizace, která prevenci obezity považuje za jeden z hlavních úkolů veřejného zdravotnictví v 21. století*

³⁰ www.szu.cz

předměty a týká se všech lidí, kteří ke škole patří – žáků, učitelů, ostatních zaměstnanců i rodičů. Ve zdravé škole je důležitá celková podnětná a přátelská atmosféra, kterou škola pro podporu zdraví vytváří. Zahrnuje nejen způsob výuky, ale i věcné, sociální a organizační prostředí školy, vztahy uvnitř školy i její vztahy a působení navenek (MACHOVÁ, 2008, s. 254).

Škola plná zdraví

Projekt Škola plná zdraví si klade za cíl zvýšení konzumace a obliby zeleniny u dětí a mládeže. Projekt se zaměřil na spolupráci se školními jídelnami. Jeho cílem je zlepšit celkové složení jídelníčků, ale také podpořit již existující vzájemnou spolupráci a výměnu zkušeností mezi školními jídelnami navzájem.

Projekt také přednostně seznamuje a prakticky předvádí zaměstnancům školních jídelen postupy, jak připravovat zeleninu, aby byla nejen chutná, ale aby v ní bylo zachováno co nejvíce živin³¹.

8.1.4 Zdraví a podpora ve škole

Podpora zdraví ve škole by měla spočívat v rozvíjení životních kompetencí každého žáka tak, aby úcta k hodnotě zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých patřily mezi jeho celoživotní priority.

Zdraví člověka je z velké části ovlivněno tím, jak sám jedná. Je prokázáno, že příslušné dovednosti, návyky a postoje se vytvářejí již v dětství a při náležité motivaci a posilování přetrvávají i v dospělosti. Významnou součástí práce školy je proto také podpora zdraví a zdravého způsobu života ve školním prostředí.³²

Sama škola svou prací nevyhnutelně vytváří pro děti zdravotní rizika. Po stránce duševní je to přetěžování a uvádění do napětí a stresových situací. Po stránce tělesné je to

³¹ www.tydenik-skolstvi.cz

³² www.vychovakezdravi.cz

dlouhodobě vnucovaná poloha vsedě a celkové omezení tělesného pohybu a vzhledem k těsnému kontaktu dětí i zvýšená pravděpodobnost přenosu nákaz a po stránce sociální riziko konfliktů (KUBÁTOVÁ, 2009, s. 262).

8.1.5 Význam zdravého životního stylu

Životní styl ovlivňuje zdraví nejvýznamnějším způsobem. Utváří se v rodině, systematicky jej vychovává škola, formuje jej společenské prostředí a v současné době na něj významnou měrou působí reklama a média (MACHOVÁ, 2009, s. 278).

Podle Machové (2009, s. 278) je významným faktorem životního stylu výživa. Nevhodná výživa se podílí na neuspokojivém zdravotním stavu, neboť ovlivňuje vznik řady nemocí. Za nevhodný se považuje nadměrný energetický příjem, v potravě převaha živočišných tuků, cukru, soli, nedostatek vlákniny, nedostatečná konzumace ovoce a zeleniny. Výchovou ke správné výživě se směřuje k dosažení změn ve stravování ve prospěch zdravé výživy. Nutná je ovšem i spolupráce rezortů při tvorbě potravinové politiky, zajišťování nabídky zdravotně žádoucích potravin a zvyšování znalostí o výživě u zaměstnanců v oblasti školního a veřejného stravování.

Myslím si, že je i velmi výstižná věta od Stejskala (2004, s. 25): „Výživa a pohybová aktivita jsou dvě nejdůležitější složky životního stylu, které můžeme ovlivnit svým chováním“.

8.1.6 Pojem zdravá výživa

O významu zdravé výživy v životě současného člověka dnes již nikdo nepochybuje. Problém je jinde: vlivem informační exploze, která se nevyhýbá ani této problematice, má řada lidí nejasnosti v tom, co si pod pojmem zdravá výživa vlastně představit. Je to vegetariánství nebo snad dělená strava? Je dobré se inspirovat ve středomoří, nebo raději u Eskymáků? Každou chvíli se objeví nový výkřik ze světa, který ochotně a mnohdy bez přemýšlení přejímáme (KUNOVÁ, 2004, s. 9).

K nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují zdraví člověka, patří výživa. Je nedílnou součástí celkového životního stylu, ve svých důsledcích může zasahovat do všech oblastí lidského života (MARÁDOVÁ, 1992, s. 5).

Podle Marádové (1992, s. 7) by denní strava měla být sestavována tak, aby obsahovala doporučený poměr základních racionálních živin

Živiny přijaté potravou:

- zaručují růst a vývoj organismu v dětství, doplňování a obnovou tkání v dospělosti
- dodávají tělu energii k zabezpečení základních životních funkcí (dýchání a srdeční činnost, udržování stálé tělesné teploty, svalový výkon)
- jsou nezbytné pro látkovou přeměnu probíhající v organismu
- jsou látkami ochrannými
- některé živiny (nestavitelná vláknina) pomáhají vytvářet objemnost použité stravy, umožňují pohyb a vyprazdňování trávicího ústrojí

Zdravá výživa je v posledních letech v popředí zájmu převážně části populace vyspělých zemí. Dnes více než jindy investujeme do výrobků z ekologického zemědělství, počítáme kalorie, sledujeme kvalitní složení potravin, avšak na druhé straně se chodíme stravovat do fast foodu, příliš sladíme, nedodržujeme pitný režim atd. Vliv médií v tomto směru je veliký. Pravidelně se objevují pořady o zdravém stravování, vaření bez kalorií, reklamy na stoprocentně účinkující hubnoucí tablety atd. Trh je přesycen nepřeberným množstvím různých „zaručených zdravých výrobků“³³

³³ www.rvp.cz

PRAKTICKÁ ČÁST

1 VÝZKUM

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaký mají žáci ISŠ Rakovník postoj ke svému zdraví a zdravému životnímu stylu. Zda škola žáky motivuje a jak se zapojuje do projektů podporující zdraví. Také se sleduje ostatní bezpečnosti práce na pracovišti.

Pro průzkum jsem použila dotazníkovou metodu a podle otázek jsem u žáků zjišťovala:

- jaké mají základní stravovací návyky
- jsou-li spokojeni se svou tělesnou hmotností
- zda rozumí pojmům anorexie a bulimie
- čemu se ve volném čase věnují
- zda užívají zdraví škodlivé látky

1.1 Popis respondentů a sběr dat

Respondenty výzkumu byli žáci Integrované střední školy Rakovník. Dotazníky byly podle předchozí domluvy rozdány k vyplnění žákům studujícím obor kuchař/číšník 1., 2., a 3. ročníků a dále studentům dvouletého nástavbového maturitního studia obor podnikání a to 1. a 2. ročníku. Věkové rozmezí respondentů je 15 – 23 let a vyplňovali ho muži a ženy. Respondentům bylo k vyplnění rozdáno 70 dotazníků. Pro výzkum jsem použila vlastní dotazník, který jsem vytvořila na základě vztahu a vyjádření žáků a studentů ke svému zdraví a zdravému životnímu stylu.

Pro sběr dat stačila jedna vyučovací hodina (tj. 45 minut). Respondenti byli seznámeni s obsahem dotazníku a bylo jim vysvětleno, pro jaký účel poslouží jeho výsledky. Žákům bylo zdůrazněno, že vyplnění dotazníku je anonymní a neznámkuje se.

Vyplňování dotazníků nenarušilo výuku a proběhlo za přítomnosti vyučujícího. U kuchařů/číšníků proběhlo vyplnění dotazníků v předmětu potravin a výživa, což vedlo žáky

k zamyšlení nad svým způsobem života, zda dodržují základní pravidla zdravé výživy. U oboru podnikání byly dotazníky vyplněny během výuky občanské nauky.

Sběr dat na ISS Rakovník jsem provedla během měsíce března 2014. Vyhodnocení rozdaných dotazníků probíhal mimo prostor školy.

Dotazníky vyplňovalo celkem 43 mužů to je 61% a 27 žen to je 39%. Vše je vyznačené v tabulce č. 1.

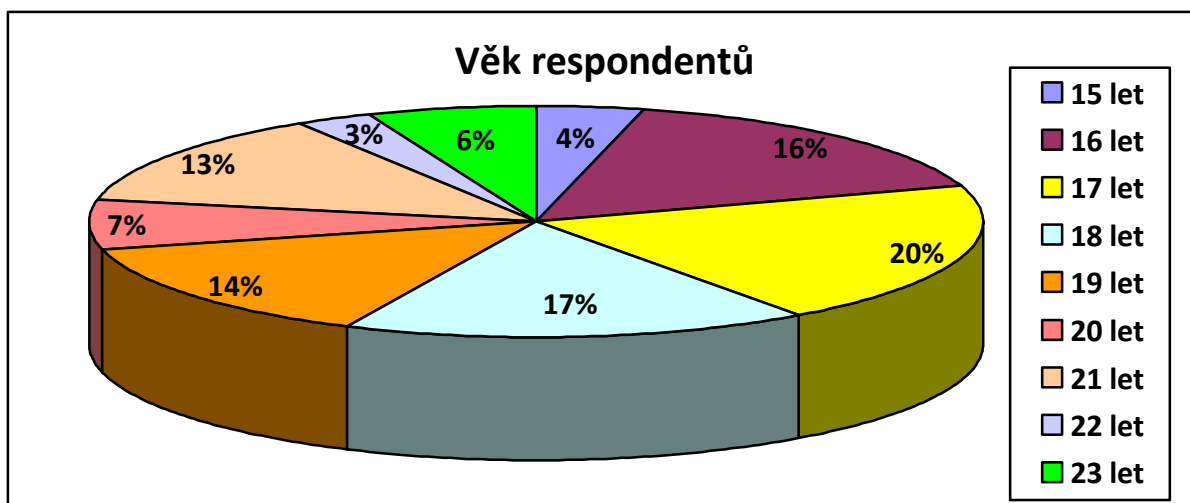
Tabulka 1 Rozdělení respondentů do skupin

Pohlaví	Počet	Procento %
Muž	43	61
Žena	27	39
Celkem	70	100

Ve svém výzkumu jsem zjišťovala jaké je největší věkové zastoupení respondentů. Největší 20% zastoupení dotázaných je ve věku 17 let a naopak nejmenší zastoupení 3% mají respondenti ve věku 22 let (viz. tabulka č. 2).

Tabulka 2 Rozdělení respondentů podle věku

Věk	Počet	Procento %
15 let	3	4
16 let	11	16
17 let	14	20
18 let	12	17
19 let	10	14
20 let	5	7
21 let	9	13
22 let	2	3
23 let	4	6
Celkem	70	100



Graf č. 1

1.2 Analýza a výsledky výzkumného šetření

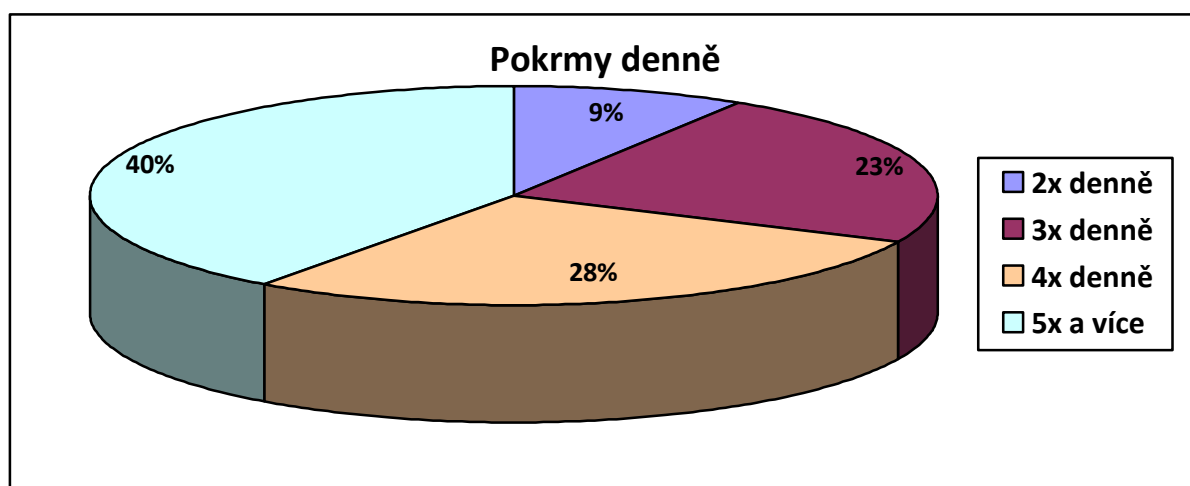
Výsledky šetření představuji pomocí tabulek a grafů. Část dotazníku tvoří otázky uzavřené, které nabízejí různé odpovědi respondentů. Dále jsem v dotazníku použila otázky otevřené, které dávají respondentům možnost různé odpovědi. V dotazníku je použito 14 otázek, které hledají odpověď, názor a zamyšlení adolescentů nad přístupem k vlastnímu zdraví a nad jejich životním stylem.

Dotazník obsahuje otázky zabývající se:

- stravovacími návyky – otázka č. 1, 2, 3, 4;
- ovlivněním rozhodování při výběru potravin – otázka č. 5;
- konzumací výrobků tzv. rychlého občerstvení – otázka č. 6;
- spokojeností s tělesnou hmotností a znalostí pojmů anorexie a bulimie – otázka č. 7, 8;
- trávením volného času a co nás vede ke sportu – otázka č. 9, 10;
- rizikovými faktory – otázka č. 11, 12, 13;

Otázka č. 1: Kolikrát denně jíte?

Do dotazníku jsem zařadila tuto otázku proto, že jsem chtěla zjistit, zda studenti/žáci mají pravidelný přísun potravin, který je důležitý pro vyváženou stravu během celého dne. Nejvíce, což je 40% respondentů, odpověděli, že se stravují během celého dne a to 5krát a více. 28% dotazovaných jí 4krát denně. Velké zastoupení měla i odpověď 3krát denně, protože odpovědělo 23% respondentů. A posledních 9% odpovědělo, že se stravují pouze 2krát denně.

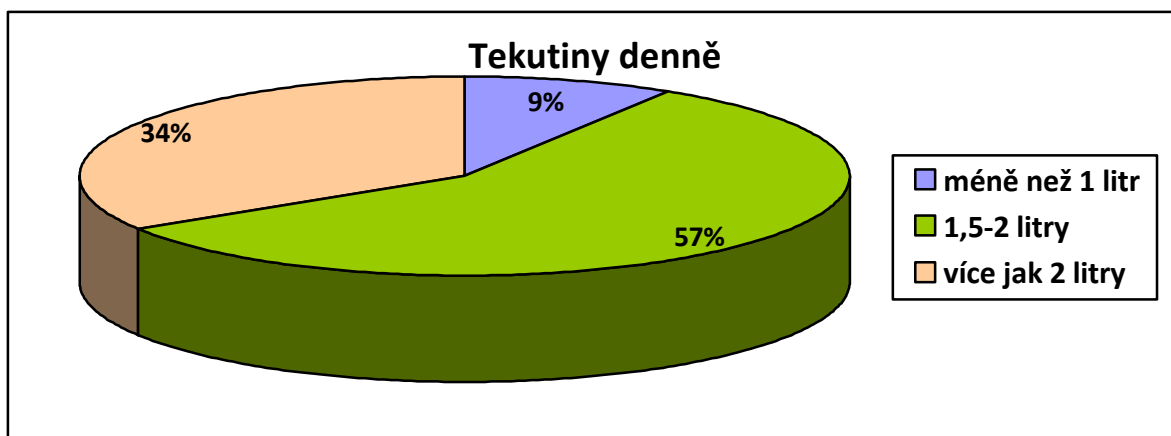


Graf 2 k otázce č. 1

Otázka č. 2: Kolik tekutin vypijete denně?

Důležitou roli pro naše zdraví má i pitný režim. Dospělý člověk by měl denně vypít minimálně 2 litry tekutin. Více než polovina, 57% respondentů, odpověděla, že za den vypije 1,5 až 2 litry tekutin denně. 34% respondentů vypije více jak 2 litry denně, což je pro jejich zdraví velkým přínosem. Docela mě překvapilo, že, ač malé procento 9% studentů/žáků, přijme za celý den méně než 1 litr tekutin.

Zřejmě si ani neuvědomují, že nedostatečným příjmem vody může dojít k dehydrataci organismu, což může mít špatný dopad na jejich zdraví.



Graf 3 k otázce č. 2

Otázka č. 3: Stane se, že vynecháte jídlo?

U této otázky 37% respondentů odpovědělo, že žádné jídlo nevynechají a to je pro jejich růst a vyvíjející se organismu velmi důležité. Jsou ve věku, kdy strava a celkové složení jejich jídelníčku má velký vliv na jejich zdraví.

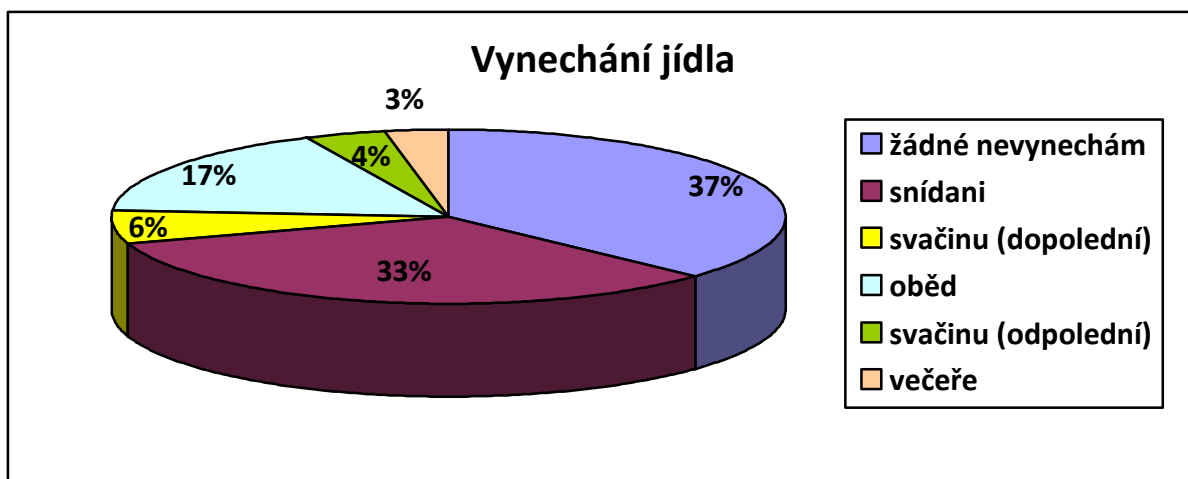
Tato otázka byla ještě doplněna: „**Pokud ano, uveďte proč.**“ Odpovědi a doplnění byly docela zajímavé. Přestože by snídaně měla být nejdůležitějším jídlem dne, 33% studentů/žáků vynechají snídani, protože citují: *nestíhám, nestihl/a bych autobus, rád/a si přispím, nemám chuť k jídlu; nikdy jsem nesnídala.*

Dopolední svačinu vynechá 6% a opět odpovídali podobně jako u snídani: *nestihl/a bych se nasvačit, svačinu rozhodně nepotřebuji, nemám hlad.*

Nevěřila jsem, že i při vyplňování podotázky týkající se oběda 17% respondentů vyplnilo: *na oběd nemám čas, nemám na něj peníze, ve školní jídelně se mi obědvat nechce, protože jsem zrovna věku, ve škole nejím a pak jdu hned na trénink.*

U odpolední svačiny 4% dotázaných mělo tyto odpovědi: *nemám hlad, nejsem zvyklí/á mít nějakou svačinu; odpolední svačiny nevedeme; nemám korunky; neznám odpolední svačinu, když mám hlad tak si něco vezmu.*

Pouze 2 respondenti, což jsou 3%, uvedli, že vynechají večeři, protože citují: *nemám potřebu jíst a protože večer už nemám hlad.*

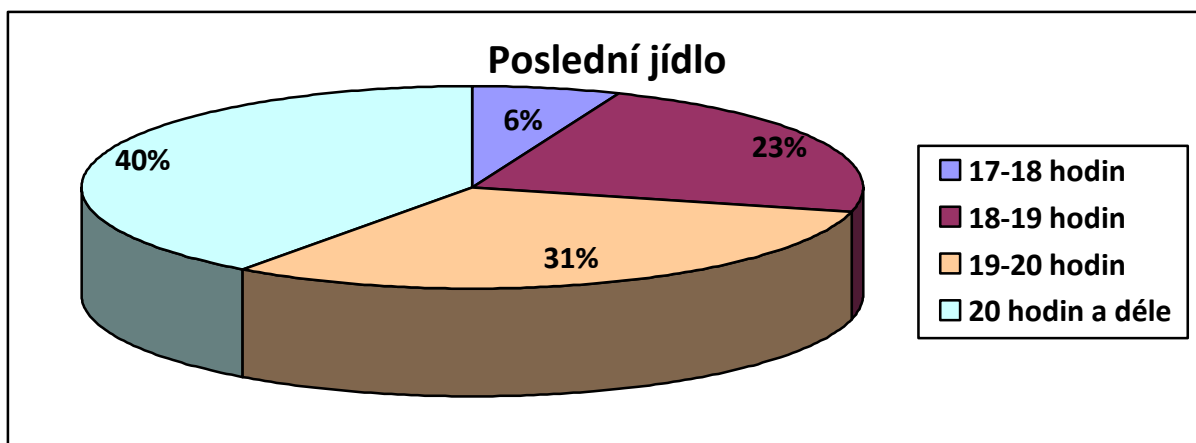


Graf 4 k otázce č. 3

Otázka č. 4: Kdy naposledy jíte?

Největší zastoupení respondentů 40% uvedlo, že naposledy jí ve 20 hodin a déle. Mezi 19 – 20 hodinou má poslední jídlo 31% studentů/žáků. 23% uvedlo, že poslední doba přijmutí jídla je mezi 18. – 19. hodinou. Také bylo mezi dotázanými 6%, kteří se naposledy najedí mezi 17. – 18. hodinou.

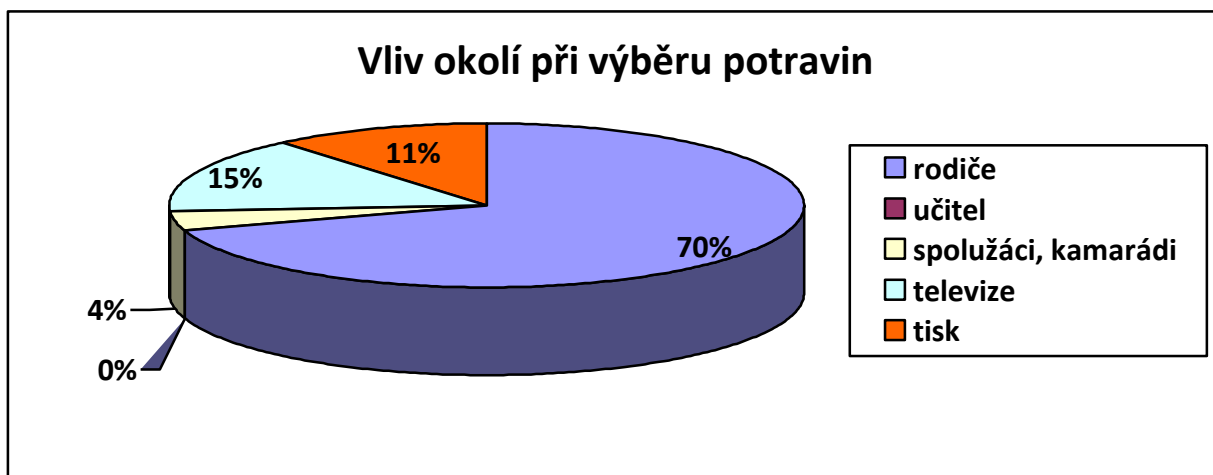
Po prostudování publikací jsem zjistila, že nikde není přesně stanovené, v kolik hodin by člověk měl mít poslední jídlo. Pouze se doporučuje, že poslední lehké jídlo by mělo být 2 hodiny před ulehnutím do postele.



Graf 5 k otázce č. 4

Otázka č. 5: Kdo nebo co ovlivňuje vaše rozhodnutí při výběru potravin?

Respondenti u této otázky nejvíce poznamenali, a to celých 70%, že při rozhodování a výběru potravin je nejvíce ovlivní rodiče. Na této otázce se potvrdilo, že na stravování už od dětství má největší podíl a vliv rodina. 15% studentů/žáků odpovědělo, že při svém výběru potravin se nechají ovlivnit televizí. Tiskem se ovlivní 11% respondentů. Pouze 4% dotázaných odpovědělo, že se nechají ovlivnit kamarádem. Ani jeden respondent neodpověděl, že by ho při výběru potravin ovlivnil učitel.



Graf 6 k otázce č. 5

Otázka č. 6: Stravujete se ve školní jídelně?

Ve školní jídelně se stravuje velmi malá část respondentů a to 41%. Zarážející je, že většina studentů/žáků 59% se ve školní jídelně nestravuje.

Školní jídelna je pro některé žáky i výchovickým střediskem, ale přesto více jak polovina respondentů označili odpověď „ne“.

Takto byly ještě otázky doplněny: „ano, uveď proč“ a „ne, uveď proč“.

Zde jsou odpovědi: *ne, nemám hlad; ne, proč jíst takové hnusy; ano, protože mě rodiče zaplatí obědy; ano, potřebuju něco teplého; ano, abych neměl hlad; ne, ve školní jídelně se mi obědvat nechce; ne, nemám čas; ne, jdu si radši na benzinu pro bagetu MŇAM; ne, je to trapný; ano, chutná mi; ne, fuj; ano, protože si můžu vybrat i ze dvou jídel; ano, mám tu praxi; ne, nestíhám, radši jsem s kámoškama venku; ne, držím dietu; ne, trapárna chodí tam jen prváci.*

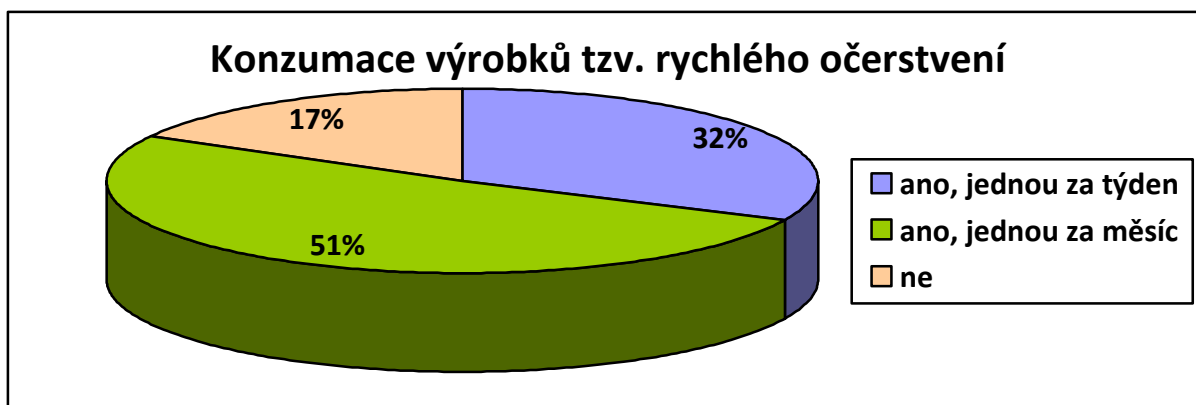
A tak bych mohla pokračovat, ale odpovědi jsou skoro stejné.



Graf 7 k otázce č. 6

Otázka č. 7: Konzumujete výrobky tzv. rychlého občerstvení?

V dnešní době je pro mládež velmi moderní a oblíbené stravovat se ve fast foodech tzv. prodejnách rychlého občerstvení a to se mi potvrdilo i u odpovědí na tuto otázku. 51% respondentů odpovědělo, že se tak stravuje jednou za měsíc. Dalších 32% studentů/žáků se tak stravuje jednou za měsíc. Mezi odpověďmi je i 17% dotázaných, kteří se vůbec nestravují v těchto občerstveních.

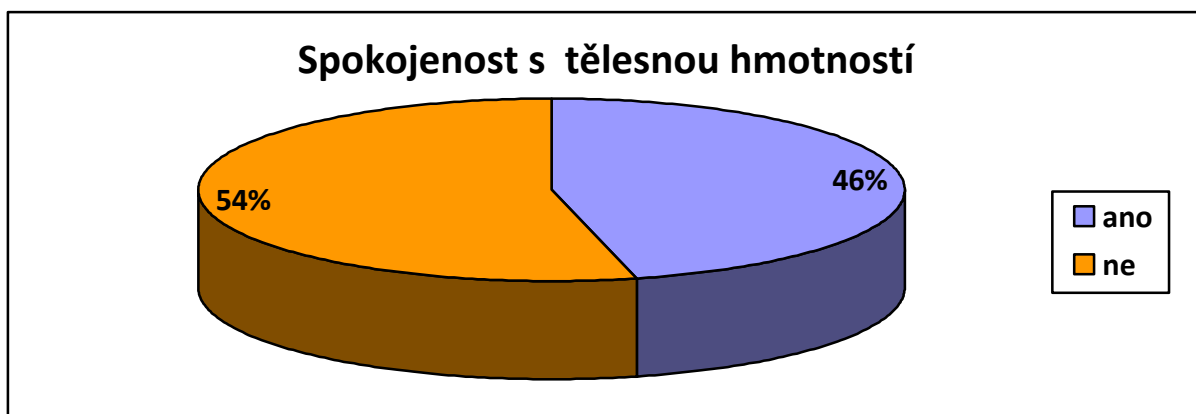


Graf 8 k otázce č. 7

Otázka č. 8: Jste spokojeni s vaší tělesnou hmotností?

Skoro polovina 46% dotázaných je spokojena se svojí tělesnou hmotností a 54% respondentů není spokojeno se svojí hmotností.

Zamyslela jsem se, proč většina respondentů odpověděla, že není se svojí tělesnou hmotností spokojena a myslím si, že převážně dívky jsou ovlivněny médii. Ta neustále propagují, že v současné době je štíhlost považována za symbol krásy. Ale bohužel tento tlak dokáže dívkám poplést hlavu a mohou se rychle dostat do začarovaného kruhu onemocnění, kterými jsou poruchy příjmu potravy.

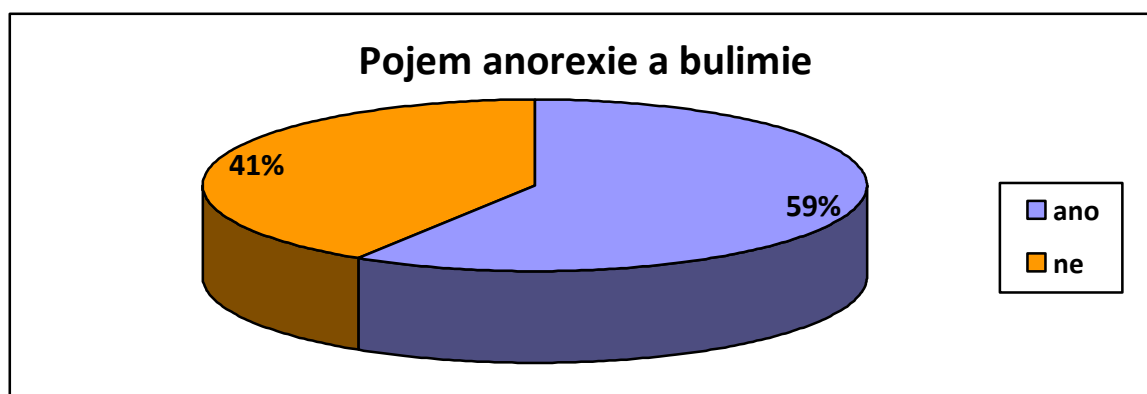


Graf 9 k otázce č. 8

Otázka č. 9: Napište, zda víte, co znamenají pojmy anorexie a bulimie?

Pojem anorexie a bulimie nezná 41% dotázaných. 59% respondentů ví, co tyto pojmy znamenají. Tato otázka byla ještě doplněna, zda respondenti vědí, co tyto pojmy znamenají.

Zde jsou některé odpovědi: lidi co nic nejedí; podváha a podvýživa; lidi co jsou vychrtlí až na kost; lidi, kteří jsou podvyživeni; potíže s příjmem potravy; nevím, asi něco s jídlem; anorexie – když nejedí a bulimie – co sní to vyzvrací; jsou to poruchy příjmu potravy; nají se a jdou vše vyzvracet; obě dvě jsou nemoci s přijímáním potravy; anorexie – extrémní hladovění a bulimie – vlčí hlad a pak zvracení; jsou to psychické nemoci, které jsou zaměřené na jídlo; anorexie – krutá a přísná dieta, co drží holky, které si myslí, že jsou tlusté a např. sní 1 kuličku hrášku denně, bulimie – přejedení a poté vyzvracení potravy, kterou sní.



Graf 10 k otázce č. 9

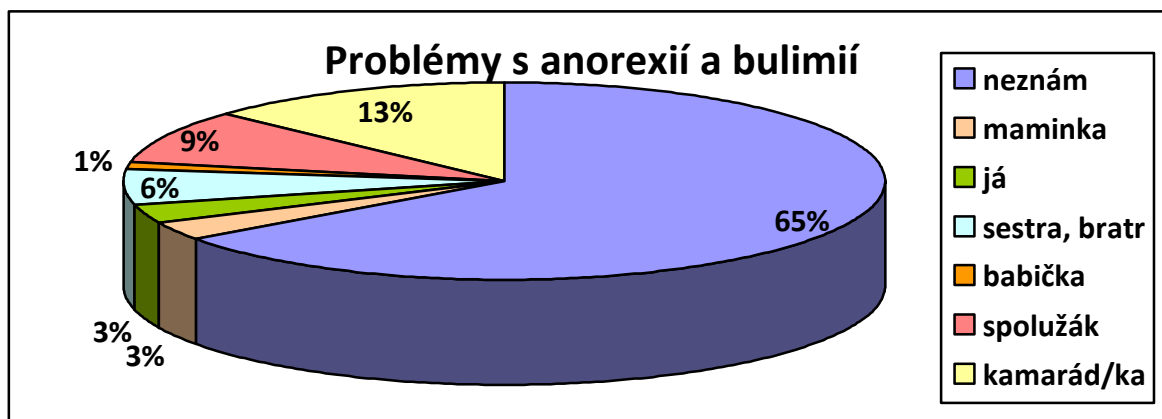
Otázka č. 10: Znáte někoho, kdo trpí anorexií a bulimií

Většina studentů/žáků 65% neznají nikoho, kdo by měl problém s mentální anorexií a mentální bulimií a 35% respondentů uvedlo, že mají ve svém okolí někoho, kdo trpí těmito poruchami příjmu potravy.

Také mě překvapily, následující výsledky, kde 13% respondentů uvedlo, že s touto nemocí se setkali přímo v rodině anebo s ní mají problémy oni sami (3%). 2 studenti/žáci označili maminku (3%) a 4 respondenti sestru - bratra (6%) a také 1 dotázaný ví, že anorexií trpí jeho babička. 13% studentů/žáků napsalo, že jde o jejich kamaráda/ku. 9% respondentů uvedlo, že jejich spolužák má problém s anorexií i bulimií.

Tato otázka byla ještě doplněna „**Pokud ano, uveďte kdo**“

Zde jsou některé odpovědi: ano, *problém má moje nejlepší kamarádka; naštěstí nikoho neznám; jo, sestra je určitě anorektička, protože nic nejí a schovává jídlo, ne; moje maminka s bulimií; neznám; jo, kámoška anorektička je na léčení; jsem rád, že nikoho neznám; určitě moje sestra, anorexií, ale nechce si to přiznat a vše maskuje; babička, ale nechce si to přiznat; spolužák; brácha – bulimie.*

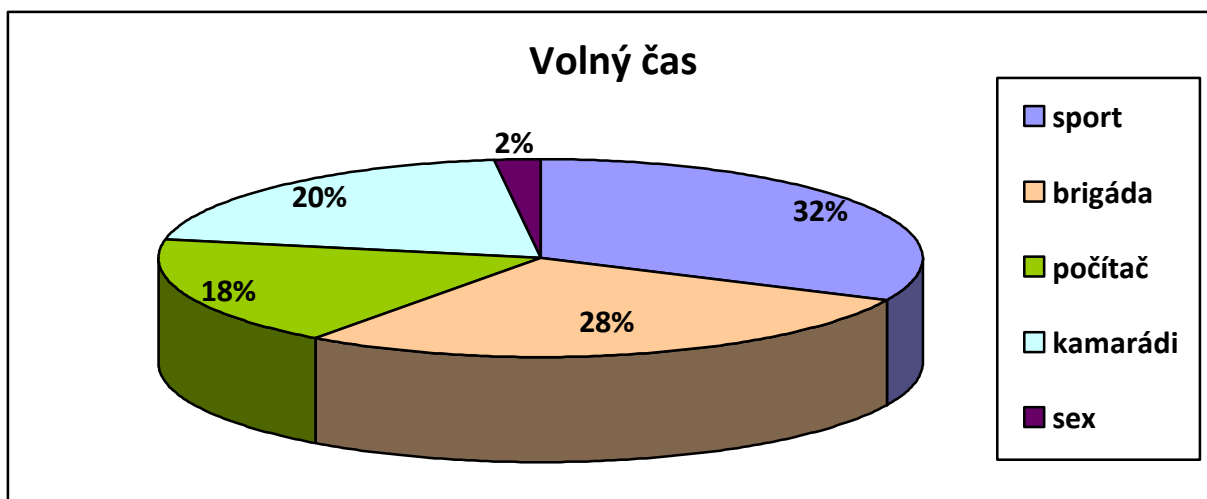


Graf 11 k otázce č. 10

Otázka č. 11: Uveďte 3 aktivity, kterým se ve volném čase věnujete?

U této otázky se mi od 70 respondentů sešlo 210 odpovědí. Respondenti uvedli 5 aktivit, které provozují ve svém volném čase. Z grafu vyplývá, že nejvíce respondentů 32% se ve svém volném čase věnuje sportu. Svůj čas tráví 28% i na brigádě a to zřejmě kvůli výdělku, který je pro studenty velkou motivací. 20% z nich svůj čas věnuje kamarádům. A 2% respondentů uvedlo, že se volném čase věnují sexu.

Vzniká problém, jak využít volný čas, přetváří se životní styl člověka. Je v zájmu společnosti, aby volný čas sloužil ke kvalitní reprodukci pracovních sil členů společnosti a aby se pro každého člověka stal zdrojem jeho spokojenosti a štěstí.

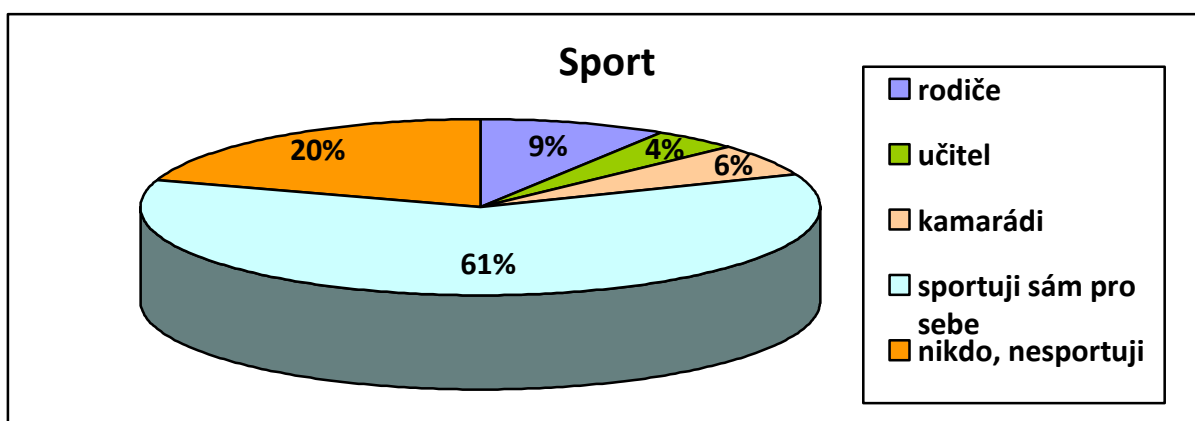


Graf 12 k otázce č. 11

Otázka č. 12: Co vás vede ke sportu?

Na otázku co vás vede ke sportu, více jak polovina, a to 61% dotázaných, odpověděla, že sportují sami pro sebe. 20% odpovědělo, že je ke sportu nikdo nevede, nesportují. Vliv na sport mají stále rodiče a u studentů/žáků je to 9%. Ke sportu vedou 6% dotázaných kamarádi. 4% respondentů dokáže ke sportu motivovat i učitel.

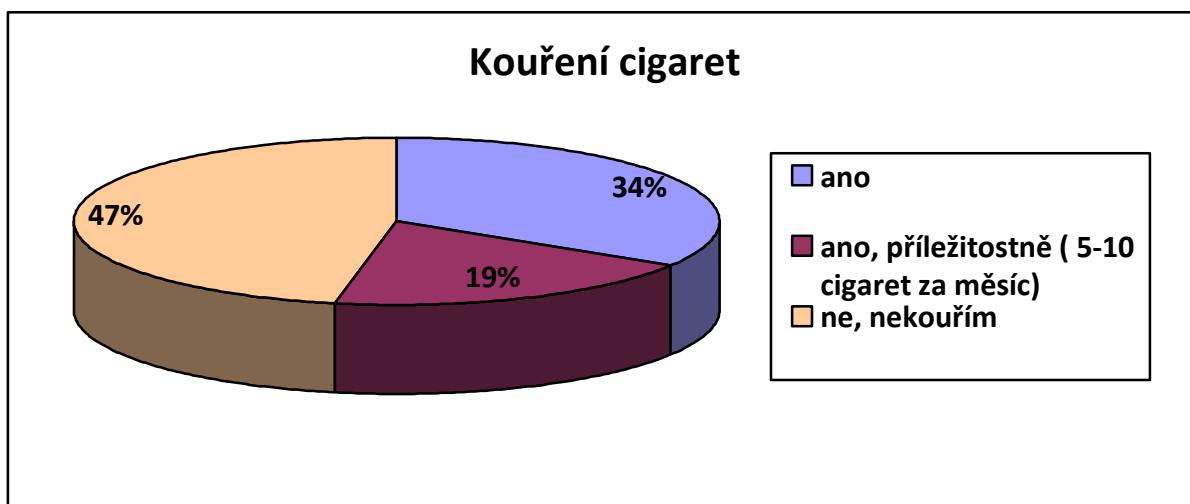
Myslím si, že sport dokáže mladé lidi přimět k větší zodpovědnosti, učí se respektovat určitá pravidla, více se soustředí a také si budují větší sebedůvěru. Poznávají i příjemné chvíle, když vyhrávají, ale také znají hořkost z porážky.



Graf 13 k otázce č. 12

Otázka č. 13: Kouříte cigarety?

Největší zastoupení, 47% respondentů, nekouří cigarety. Docela velká část a to 34% dotázaných kouří. 19% studentů/žáků kouří cigarety jen příležitostně a to asi 5 – 10 cigaret za měsíc. Myslím si, že ke kouření přivedou jedince nejčastěji kamarádi a ten pak neodmítne, aby lépe zapadl do perty.



Graf 14 k otázce č. 13

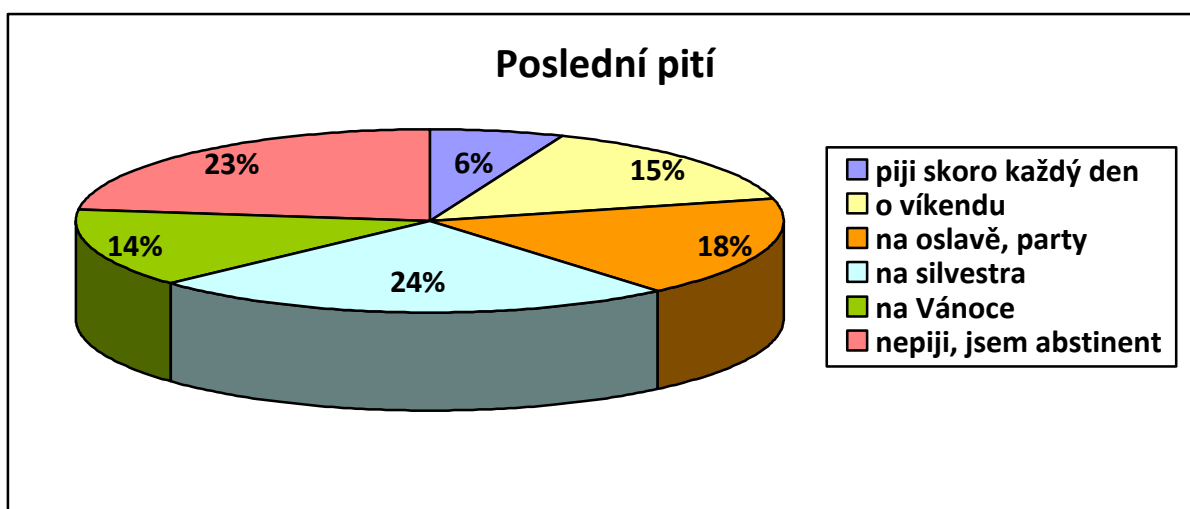
Mečír (1989) dělí kuřáky na následující typy:

- 1) Příležitostný kuřák: Na základě kuřáckých zvyklostí, které stimulují, kouří občas, aniž má potřebu. Někteří když se potřeba objeví, ji někdy uspokojí, jindy ne.
- 2) Návykový kuřák: Kouří ze zvyku ve vleku kuřáckých zvyklostí a napodobení, ale psychodynamické procesy nejsou tak fixovány, aby se mohla vyvinout psychická závislost. Kouření mohou ukončit bez větší námahy.
- 3) Kuřák s psychickou závislostí: Sem patří kuřák z požitku, u něhož stojí v popředí vůně, chuť a ceremoniál. Sem ovšem patří ti, kteří jsou motivováni prožívaným uvolněním, uklidněním, odstraněním dysforie a pocitu prázdnoty.
- 4) Kuřák s psychickou a fyzickou závislostí: Do popředí vystupují farmakodynamické účinky nikotinu, které kuřák vyhledává pro emočně-vegetativní prožitky. Na tělesnou závislost upozorňuje bušení srdce, návaly pocení, třes a neklid po vysazení kouření.

Otázka č. 14: Kdy naposledy jste pili alkohol a kolik jste vypili za den nejvíce alkoholu?

U této otázky 24% respondentů odpovědělo, že naposledy pili alkohol na silvestra. 23% dotázaných jsou abstinenti a nepijí žádný alkohol. Na poslední oslavě či party pilo 18% studentů/žáků. Alkohol o víkend požilo 15%. Na Vánoce se napilo 14% respondentů. Také se našlo 6% dotázaných, kteří jsou zvyklí pít alkoholové nápoje skoro každý den.

Zde jsou některé odpovědi: *alkohol jsem pil na oslavě mého kamaráda, ale nebylo to moc, protože nejsem zvyklí pít; v úterý a včera, ale jen pivečko; žádný alkohol nepiju; pila jsem naposledy na silvestra; tak to si pamatuji velmi dobře, protože jsme pily až do rána a vítali nový rok, naposledy to bylo na vánoce, včera, minulý měsíc na super párty; teď o víkendu; nepiju žádný alkohol, protože jsem abstinent; přesně před měsícem a půl, to si pamatuji velmi dobře, protože jsem slavila NAROZENINY; dám si asi obden pivo.*



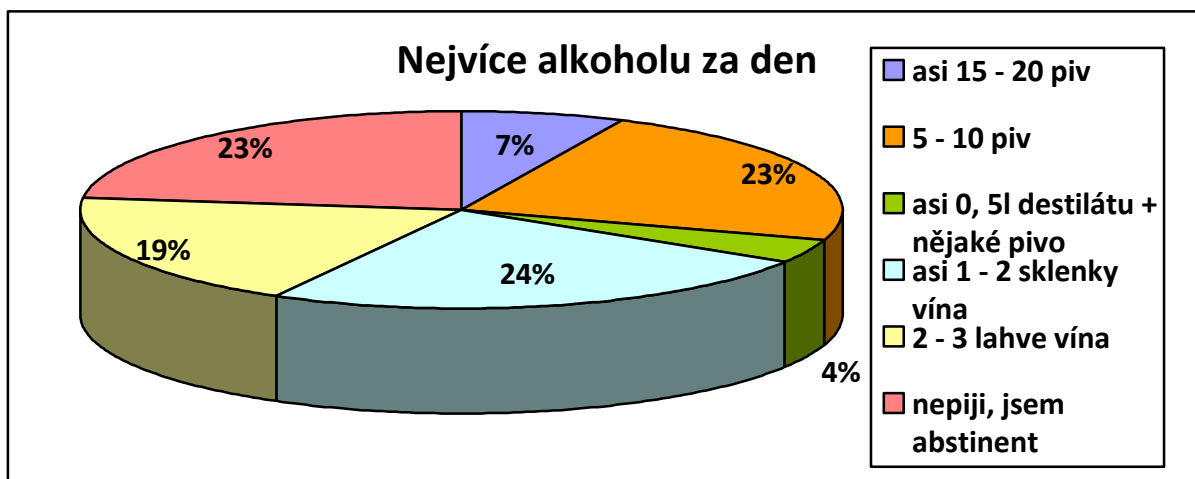
Graf 15 k otázce č. 14

K otázce č. 14 byla ještě podotázka: Kolik jste vypili za den nejvíce alkoholu?

Nejčastěji respondenti odpovídali (24%), že za den vypili nejvíce 1 – 2 sklenky vína. Hned v závěsu 23% dotázaných odpovědělo, že nepijí, protože jsou abstinenti. 23% studentů/žáků si za den dalo 5 – 10 piv. 19% respondentů vypilo 2 – 3 lahve alkoholu za den. Ač 7% dotázaných vypije 15 – 20 piv, 4%, tj. 3 respondenti, dokázali nejvíce za den vypít asi 0,5 l destilátu a k tomu ještě nějaké pivo.

Zde jsou některé odpovědi: *no, asi nejvíc jsem vypil něco kolem 20 piv; tak 2 lahvičky vínečka; moc nepiji, třeba jen přípitek a to je jedna sklenice vína; půl flašky vodky a několik*

piv; moc nepiju, asi 2 sklenice aperitivu; žádný alkohol nepiju; já si to nepamatuju, ale kámoš říkal, že asi tak 8 piv a velký panáky asi 15 kousků; max. 1 až 2 sklenice vína (víc bych nedala); 2 a asi ještě 1 flašku vína; nepiju žádný alkohol, protože jsem abstinent; 2 flašky červeného; tak 7 nebo 10 piv, no přesně nevím, nikdy jsem to nepočítala; vsadil jsem se, že dám 20 piv a vyhrál (ale, potom.....);

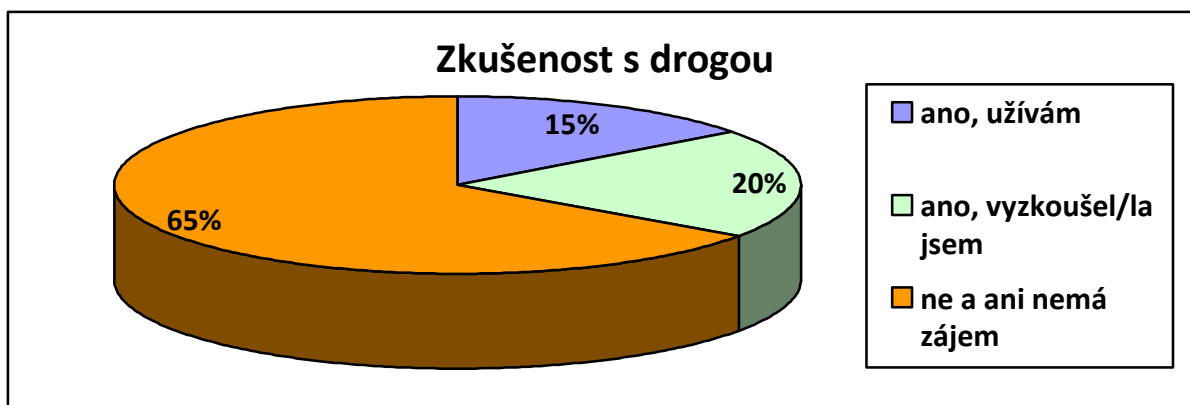


Graf 16 k otázce č. 14

Otázka č. 15: Máte zkušenost s užitím jiné drogy?

Největší zastoupení 65% studentů/žáků zaznamenalo, že nemají zkušenost s užitím jiné drogy a ani nemají zájem to vyzkoušet. Zkušenost s drogou má 20% dotázaných a 15% drogy užívá.

Užívání drog je ve většině případů zakázané, ale to nic nemění na tom, že mládež drogy zkouší a užívá. Z praxe vím, že co je zakázané, tím víc je to lákavější. A to samé si myslím i o zkušenostech s drogou. Většinou neznají a ani nechtějí vědět, jaká jsou rizika spojená s užíváním drog. Jsou ve věku, kdy jsou velmi ovlivnitelní svými vrstevníky a chtějí být středem pozornosti a to za jakoukoliv cenu. Smutné je, že se mohou dostat i do takové propasti, že už jim není pomoci.



Graf 17 k otázce č. 15

1.3 Shrnutí a závěr výzkumu

Při vypracování dotazníků jsem pomocí otázek chtěla zjistit, jak se studenti/žáci ISŠ Rakovník stravují a jestli dodržují během dne pitný režim (graf 2, 3, 4). Z prostudování různých publikací jsem zjistila, že je potřeba do organismu dodávat dostatečné množství tekutin, a proto jsem mile překvapena, že 91% studentů dodržuje pitný režim.

Kdy studenti/žáci snědí poslední jídlo, vyplývá z grafu 5. Necelá polovina dotázaných snědí poslední jídlo ve 20 hodin a déle. Ale jak jsem se už zmínila, nikde není přesně stanovená doba posledního jídla. Tato doba je u každého studenta/žáka individuální, protože každý ulehá ke spánku v jinou dobu. Naši žáci, kteří mají na různých smluvních pracovištích odborný výcvik, někdy musejí celý týden vstávat velmi brzo, protože nástup na pracoviště u 1. ročníků je od 7.00 hodin. Ve 2 a 3. ročníku začíná odborný výcvik v 6.00 hodin.

Také jsem chtěla zjistit, zda respondenty dokáže něco nebo někdo ovlivnit při výběru potravin. Velká část studentů/žáků (graf 6) se shoduje, že při rozhodnutí výběru potravin mají největší podíl rodiče. Z tohoto výsledku se potvrdilo, že rodina stále dokáže ovlivnit výběr potravy a trávení volného času, i když je vše sníženo vlivem reklamy, kamarádů a spolužáků.

A jak se naši studenti/žáci stravují ve školní jídelně? Z vyhodnocení (graf 7) jsem zjistila, že více jak polovina dotázaných se nestravuje.

Stojí za zamyšlení, proč se vlastně tak velká část studentů/žáků nestravuje ve školní jídelně, když dostupnost je tak blízká. Školní jídelna se nachází asi 50m od školy, takže s dostupností by neměl být problém. Pro žáky 1. – 3. ročníků obor kuchař/číšník je zde pracoviště odborného výcviku. Z vlastní zkušenosti vím, že je to opravdu problém, chtít po studentech/žácích aby se chodili stravovat do školní jídelny. Problém nastává už před začátkem odborného výcviku, kdy si žáci musí zaplatit obědy a najdou si spoustu výmluv, proč si je nemohou zaplatit apod.

Jaká je konzumace výrobků tzv. rychlého občerstvení u studentů/žáků na naší škole? Z šetření vyplývá (graf 8), že 83% se stravuje v těchto občerstveních. Někteří lidé považují stravování ve fast foodech za moderní a zcela běžnou záležitost. Ale příliš časté stravování v těchto občerstveních má za následek obezitu.

Také jsem chtěla znát jejich názor na sebe samé (graf 9). Z grafu vyplývá, že více jak polovina studentů/žáků není se svojí postavou spokojeni. Možná jsou k sobě více kritičtí.

Zjišťovala jsem, zda respondenti znají pojmy, které jsou spojeny s tělesnou hmotností

(anorexie a bulimie). K mému překvapení většina studentů/žáků tyto pojmy zná (graf 10).

Na toto téma spojené s anorexií a bulimií navazuje další otázka č. 10 doplněna podotázkou a graf 11 ji velmi jasně zobrazuje.

Z praxe a ze své osobní zkušenosti uvádím velmi zkrácený příběh: *„Po pozorování žákyň, která měla svoji praxi (odborný výcvik) na pracovišti ve zmíněné školní jídelně, jsme se s kolegy pedagogy shodli, že není s touto žákyní něco v pořádku. Zjištění bylo jak pro nás, tak i pro rodiče překvapením. Dívka trpěla poruchou příjmu potravy a to mentální bulimií. Jelikož měla styk s potravinami, bylo to pro ni mnohem těžší. Zjistilo se, že při výdeji obědů, kde jsou studenti rozděleni do různých úseků, se ocitla u okénka, kde zaměstnankyně školní jídelny (pomocná pracovní síla) odešla od sklizení použitých talířů, kde zůstávaly po strážnicích zbytky jídla, a dívka se těmito zbytky doslova cpala a po krátké době odcházela na toaletu, kde vše vyzvracela.“* Úspěchem tohoto příběhu je léčba, kterou dívka absolvovala.

Dále jsem se zaměřila na oblast sportu a volného času studentů/žáků. Výsledky tohoto šetření jsou znázorněny v grafu 12 a 13. Velkým plusem tohoto šetření je, že studenti/žáci ISS Rakovník mají velmi kladný vztah ke sportovním aktivitám, a proto sportují sami pro sebe a vytváří se u nich i kladný vztah k pohybu, který přispívá jak tělesné tak i psychické stránce člověka. Lidé, kteří se věnují sportu, ať už aktivně nebo pasivně, jsou i v chování více disciplinovaní.

Poslední část otázek ukazuje zjištění (graf 14, 15, 16 a 17) jakou mají studenti/žáci zkušenost se zdravím škodlivými látkami. Z odpovědí respondentů se jasně ukazuje, že velká část studentů/žáků užívá návykové látky. Proto je také důležité informovat rodiče o návykových látkách.

ZÁVĚR

Potřeby a možnosti každého z nás jsou odlišné a to jak z hlediska fyzického, tak i z hlediska psychického. Naše zdraví ovlivňujeme vlastním životním stylem a postojem k němu samému. I když se v současnosti věnujeme zdravému životnímu stylu, někdy ani netušíme, co to vlastně obnáší.

Z prostudování odborných publikací jsem se dozvěděla, že neexistuje žádný správný návod na zdravý životní styl.

Název bakalářské práce „Postoje žáků Integrované střední školy ke zdraví a zdravému životnímu stylu“ vypovídá o cíli práce, kde jsem se zajímala, zda škola vede žáky k dodržení bezpečnosti práce a ochrany zdraví na pracovišti. Tento okruh je pro žáky velmi důležitý, protože jsou absolventi oboru kuchař – číšník a bezpečnost a rizika spojená s ní jsou pro jejich obor důležitý.

Nedílnou součástí školy je i primární prevence sociálně patologických jevů u studentů ISS Rakovník. U této kapitoly jsem se zastavila a snažila jsem se z různých dostupných zdrojů zjistit, o čem tato prevence vypovídá.

Další kapitolou v bakalářské práci seznamuji s projekty ISS Rakovník, které jsou zaměřené na sport a zdraví. ISS napomáhá studentům k jejich sportovním aktivitám. Škola je členem Asociace školních sportovních klubů, proto jsem více toto téma rozpracovala.

Poslední kapitolu jsem věnovala programu ochrany a podpory zdraví. Důležitou roli zde hraje projekt Zdravá rodina, který učí k odpovědnosti vůči rodině. Dále pak Zdravá škola a Podpora ve škole. Zde uvádím definice zdravého životního stylu a pojmu zdravá výživa.

V praktické části jsem analyzovala otázky od respondentů. Otázky byly zaměřeny na stravovací návyky, sportovní aktivity, trávení volného času a negativní vlivy. Také jsem zařadila do dotazníku otevřenou odpověď, které dávaly studentům/žákům možnost jejich vyjádření (odpovědi byly vskutku zajímavé).

Ráda bych chtěla na konci této práce vyjádřit svůj celkový názor.

Nikdy jsem se ani moc nezajímala, jaké sportovní aktivity jsou realizovány na naší

škole. Můj zájem vždy směřoval mému profesnímu zaměření (jsem učitelkou odborného výcviku pro obor kuchař/číšník). Zajímám se a sleduji novinky z oblasti stolničení a gastronomie.

Tato práce pro mě byla velkým přínosem v získání nových informací. Dovedlo mě k zamyšlení nad svým vlastním zdravím a ke zhodnocení vlastního životního stylu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURA

AŠSK ČR. *Veřejně prospěšné programy AŠSK ČR ve školním roce 2012-2013*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2012.

Clark, N. *Sportovní výživa*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2783-7.

Cooper, P. J. *Mentální bulimie a záchvatovité přejídání*. Olomouc: Votobia, 1995. ISBN 80-85885-97-2.

Čeledová, L., Čevela R. *Výchova ke zdraví, vybrané kapitoly*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

Forť, P. *Výživa a sport*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-026-0.

Krch, F. D. *Poruchy příjmu potravy*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-627-7.

Krch, F. D. *Bulimie, jak bojovat s přejídáním*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 80-247-0527-3.

Kunová, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0736-5.

Machová, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7.

Machová, J. Kubátová, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

Marádová, E. *Rodinná výchova, výživa a příprava pokrmů*. Praha: Fortuna, 1992. ISBN 80-7168-007-9.

Mečír, J. *Zneužívání alkoholu a nealkoholových drog u mládeže*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1990.

Petrásek, R. a kol. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-7021-711-1.

Sedláčková, H. Potácel J. *Výživa a příprava pokrmů I. pro střední školy*. Praha: Fortuna, 1992. ISBN 80-7168-021-4.

Stejskal, P. *Proč a jak se zdravě hýbat*. Praha: Presstempus, 2004. ISBN -80-903350-2-0.

Strnadelová V. Zerzán J. *Radost z jídla*. Olomouc: Anag, 2002. ISBN 80-7263-138-1.

Šedivý V. Válková H. *Lidé, alkohol, drogy*. Praha: Naše vojsko - nakladatelství a distribuce, 1988. ISBN 80-7263-138-1.

Štětina V. a kol. *Jídelní lístek. Nástroj řízení a věc prvořadého významu*. Praha. Editpress, 2002. ISBN 80-238-8884-6.

Vaněk M. a kol. *Psychologie sportu*. Praha: Olympia, 1984.

Venglářová M. a kol. *Sestry v nouzi. Syndrom vyhoření, mobbing, bossing*. Praha Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3174-2.

Internetové zdroje

Zdravá výživa [online]. Získáno 1. 4. 2014, dostupný z WWW:
<<http://dum.rvp.cz/materiály/zdrava-vyziva.html>>

Asociace školních sportovních klubů ČR [online]. Získáno 13. 1. 2014, dostupný z WWW:
<<http://www.ftvs.cuni.cz/assk-web/?page=1>>

Přístupy a zábrany mladistvých k tělesným aktivitám [online]. Získáno 27. 3. 2014, dostupný z WWW: <http://www.eufic.org/article/cs/health-lifestyle/physical-activity/artid/Co_brani_mladistvym_v_provozovani_a_radosti_z_telesnych_aktivit/>

Integrovaná střední škola Rakovník [online]. Získáno 20. 2. 2014, dostupný z WWW:
<<http://www.issrako.cz/dokumenty.html>>

Klub nedrog [online]. Získáno 20. 2. 2014, dostupný z WWW. <<http://www.nedrog-rakovnik.estranky.cz>>

Projekt Zdravá rodina [online]. Získáno 1. 4. 2014, dostupný z WWW:
<<http://www.praha.charita.cz/sluzby/zdravarodina>>

Škola plná zdraví [online]. Získáno 15. 2. 2014, dostupný z WWW: <<http://tydenik-skolstvi.cz/archiv-cisel/2010/30/projekt-skola-plna-zdravi-podporuje-konzumaci-zeleniny-ve-skolnich-jidelnach/>>

Přijmi a vydej [online]. Získáno 15. 2. 2014, dostupný z WWW:
<<http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/prijmi-a-vydej-kampan>>

Anorexie [online]. Získáno 15. 3. 2014, dostupný z WWW:
<<http://cs.wikipedia.org/wiki/anorexie>>

Bulimie [online]. Získáno 15. 3. 2014, dostupný z WWW:
<<http://cs.wikipedia.org/wiki/bulimie>>

Výchova ke zdraví [online]. Získáno 31. 3. 2014, dostupný z WWW:
<<http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/zdrava-skola.html>>

Národní ústav odborného vzdělání [online]. Získáno 13. 1. 2014, dostupný z WWW:
<<http://zpd.nuov.cz/ramcove-vzdelavaci-programy>>